

## Boekrecensie voor het Nederlands Tijdschrift voor Coaching

De 1000 belangrijkste vragen van je leven. Op weg naar persoonlijk geluk.

Door: Alyss Thomas

Zaltbommel, Thema, 2006

Isbn: 90-5871-266-4

Recensie door: Miranda Langedijk

Langedijk Consult, Twiskeweg 35, 1504 AB Zaandam, tel. 075-614.54.27

In “De 1000 belangrijkste vragen van je leven, op weg naar persoonlijk geluk” door Alyss Thomas, passeert een groot aantal onderwerpen de revue. De vragen gaan over allerlei onderwerpen die er toe doen in je leven, zoals: tijdsbesteding, relaties, communicatie, waarden en overtuigingen en omgaan met onverwerkte gebeurtenissen.

Deze veelheid aan interessante topics is het aardige van dit boek, maar hierin ligt ook de beperking. De onderwerpen worden kort besproken waarna er een vragenlijst of checklist volgt. Deze lijsten zijn bedoeld om de lezer aan te zetten tot nadenken over de eigen ‘score’. “Waar sta ik in het leven als het gaat om....?” Deze vorm van scoring biedt net voldoende houvast om door te zetten in de zoektocht naar het eigen geluk. Wie enige verdieping zoekt, of tenminste een helder kader en wat theorievorming, die wordt niet gelukkig van dit boek en zal verder moeten zoeken. Het is dan ook een positief zelfhulpboek. De thema’s worden op een zeer toegankelijke manier geïntroduceerd en de vragenlijstjes zijn afwisselend en bevorderen zelfreflectie.

Eigenlijk is het een boek dat zich goed laat samenvatten in een vragenlijstje. Bij deze:

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Weet je wat je echt wilt?</li><li>- Heb je vertrouwen in jezelf?</li><li>- Hoe geweldig ben je eigenlijk?</li><li>- Belemmer je je eigen succes?</li><li>- Ben je assertief genoeg?</li><li>- Kun je grenzen stellen?</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Waar ben je bang voor?</li><li>- Heb je je verleden een plek gegeven?</li><li>- Hoe is de relatie met je partner?</li><li>- Kun je omgaan met conflicten?</li><li>- Geniet je van je leven?</li></ul> |
|---|---|