

## Verander niks. Goed zijn in wie je bent

Wil jij het maximale uit jezelf halen? De beste versie van jezelf worden? Leven 'vanuit je kern' en 'werken met passie'? Dan is dit boek beslist niet interessant voor jou. Er zijn talloze boeken te vinden die je vertellen hoe je dat allemaal bereikt.

Dit boek is wél voor jou, als je die versie van jezelf wilt zijn, die je eigenlijk gewoon al bent. Klinkt als iets gemakkelijks? Dat is het niet. Want juist voor die versie van jezelf heb je vast behoorlijk wat commentaar. En je hebt vast een flinke lijst met verbeterpunten om aan te werken. Het merkwaardige van de meeste pogingen tot zelfontwikkeling is namelijk dat we ernaar verlangen om meer onszelf te mogen zijn en tegelijkertijd proberen om iets anders te worden. Maar door je oorspronkelijke en natuurlijke reacties te onderdrukken en te negeren, raak je juist verder van jezelf verwijderd.

Superexpert Karin Brugman, die al een miljoen dingen heeft geprobeerd om zichzelf te verbeteren en als coach daar ook anderen bij helpt, is na jaren tot een heel groot inzicht gekomen. Jij hoeft niet te veranderen, je hoeft alleen de relatie die je met jezelf hebt te veranderen.

Je kunt dus ophouden met jezelf proberen te verbeteren. Bedenk eens wat een tijd en geld je daardoor overhoudt om die dingen te doen waardoor je je écht beter gaat voelen.

Met *Verander niks* zet je oordelen over jezelf aan de kant. Je maakt kennis met jouw verschillende ikken met behulp van Voice Dialogue methode en je zult ontdekken hoe divers je persoonlijkheid is, hoe verrassend wijs en origineel je bent ... zonder dat je dat zelf wist! Dat kon je ook niet weten, omdat je steeds zo kritisch naar jezelf keek. Na het lezen van dit boek doe je dat niet meer en ben je veranderd in je eigen beste vriend.

### Over Karin Brugman

Karin Brugman is expert op het gebied van werken met Voice Dialogue. Honderden trainers en coaches zijn door haar opgeleid in dit gedachtengoed. Ze is co-auteur van de bestseller *Ik ken mijn Ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue* en het boek *Coachen met Voice Dialogue. Handboek voor begeleiders*. Karin ziet problemen van mensen als boeiende verhalen. Het gaat er niet om mensen zo snel mogelijk van A naar B te brengen maar om alles wat tijdens een crisis opdoemt en voorbijkomt te accepteren en serieus te nemen. Ze werkt graag met mensen die zichzelf onbewust tegenhouden om zichzelf te zijn.