



## Stralen kun je leren

'Goh, je straalt!' Loopbaanbegeleider en coach Marlys Stradmeijer bedacht dat er geen mooier compliment bestaat. Want stralen, dat doe je van binnenuit, het is een teken dat het goed met je gaat. En zo schreef ze een er een boek over, samen met filosofe Marlou van Paridon: *De kunst van het stralen*. Het goede nieuws: iedereen kan het! Toch voel je je lang niet altijd stralend, bijvoorbeeld omdat je tobt

over iets. Schrijf waar je mee zit dan eens op met je andere hand. En geef jezelf ook met die andere hand antwoord. Alles wat in je opkomt, is goed. Doordat je niet netjes kunt schrijven, neem je je vraag minder serieus. Dat helpt om meer in het moment te zijn en minder obstakels te zien. In het boek nog veel meer oefeningen, en ook verhalen over hoe anderen dat doen, dat stralen. € 19,50 (Wereldbeeld)