

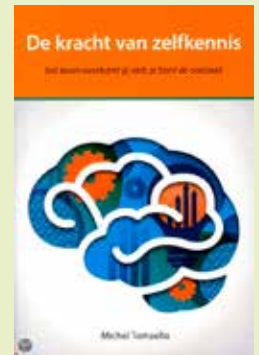
# Boeken

## De kracht van zelfkennis

Het leven overkomt je niet, je bent de oorzaak.

Michel Tomaello

Uitgeverij Elikser, (2014) ISBN: 9789089547224



Toen ik de eerste vier woorden van de titel van dit boek las, dacht ik: mooi! Jezelf goed leren kennen, dichtbij je kern komen en in contact staan met je onbewuste, dat is een fijn thema om over te schrijven. Maar schrok ik van de ondertitel. Dit is toch wel een wat bonte uitspraak! *Het leven overkomt je niet, je bent zelf de oorzaak.* Je bent dus zelf de oorzaak van het feit dat je bijvoorbeeld verkracht wordt, je kind sterft of dat je aangereden wordt door een dronken automobilist? Ik denk niet dat Tomaello het eens is met mijn reactie en vanuit de gedachte dat de ziel gekozen heeft om dingen in het leven te leren, is deze ondertitel wel te verdedigen. Het komt alleen zo hard over voor mensen die een trauma opgelopen hebben. Zijn doelgroep is: mensen die meer vreugde aan hun leven willen toevoegen. Daar wil ik ondanks mijn weerstand wel bij horen.

Tomaello komt van origine uit een heel andere branche. Na zijn studie bouwkunde, richtte hij een aannemingsbedrijf in natuursteen en tegelwerken op. Hij leidde zijn bedrijf 20 jaar met veel succes. Op de site [www.nieuwetijdskind.com](http://www.nieuwetijdskind.com), schrijft hij er 20 jaar over gedaan te hebben om erachter te komen waarnaar hij op zoek was en dat alles in hemzelf aanwezig is.

Hij volgde een studie voor erkend geneeskundig therapeut en begon een eigen praktijk. Samen met zijn vrouw runt hij hun Centre for conscious creation in Vlaardingen. Zo leerde hij zichzelf steeds beter kennen en heeft hij samen met zijn ziel dit boek geschreven. Het is een helder geschreven boek met een positieve boodschap.

Het boek bestaat uit 11 hoofdstukken, die allemaal een belangrijk thema behandelen om een bredere blik te ontwikkelen op jezelf en je omgeving. In de inleiding staat: 'De kracht van dit boek is dat het eenvoudig en in begrijpelijke taal is uitgelegd waardoor je het zaadje plant voor enorme groei en verandering.

(...) Het leven laat zich exact aan jou zien op de manier hoe jij over het leven denkt.'

### Een overzicht van de hoofdstukken:

1. Doorbreken van routine. In het nu leven.
  2. De balans tussen denken en voelen. Twee besturingssystemen.
  3. De relatie tussen emoties en gedachten. Je eigen leven creëren.
  4. Zet jezelf op de eerste plaats. Grenzen aangeven.
  5. Zet jezelf op de eerste plaats. Weerstand maakt moe.
  6. De binnenwereld is je buitenwereld. Jouw realiteit sturen.
  7. Je staat er niet alleen voor. De signalen van je ziel.
  8. De belangrijkste relatie in je leven. Energie stelen.
  9. Gezondheid en ziekte. Zorg goed voor jezelf.
  10. Wie is er vandaag aan de leiding?
  11. Bewust positief. Bewaak je eigen gedachten.
- Nawoord.

In de literatuurlijst staan boeken van verschillende auteurs, zoals D. Chopra; Rosenberg, geweldloze communicatie; Eckhart Tolle: De kracht van het nu. Hun ideeën zijn herkenbaar in het boek. Evenals de positieve psychologie en RET met de invloed van gedachten op emoties. Mindfulness zit ook in het boek verweven.

Prima, zou je denken, maar toch kom ik dingen tegen, waar ik moeite mee heb. Zoals de term 'hypnotische staat van zijn' of 'hypnotische slaap', die de auteur verwacht met 'de automatische piloot', een term die in de Mindfulness gebruikt wordt. Als hypnotherapeut werk ik namelijk met deze 'hypnotische staat van zijn' om de cliënt in contact te laten komen met zijn onbewuste deel, zijn eigen kern/ ziel.

In hoofdstuk 6 beschrijft Tomaello het spiegelprincipe. Alles in je omgeving weerspiegelt jouw binnenwereld. Mensen waar je moeite mee hebt zijn je grootste leraren, daar ben ik het mee eens. Maar dat je verstopte riolering kan spiegelen hoe jij je emotionele ballast niet afvoert maar vasthoudt gaat mij te ver. En dat is toch zonde, want er staan veel bruikbare tips en goede informatie in dit boek die menigeen aan zal zetten tot een positiever leven.