

Marnix Pauwels: 'Vrij' Minder denken lichter leven. Uitgeverij Lucht, Nederhorst den Berg 2016. ISBN9789491729584 (Verslaving/ Depressie/ Angststoornis/ Borderline/ ED/AG) Zie ook: <http://uitgeverijlucht.nl/winkel>

Soort boek/ziekte/stijl:

'Dit boek is de weerslag van een aantal jaar fulltime zoeken naar verlichting van mijn ellende. (...) mijn verhaal is niet eens zo boeiend, dus ik houd dat gedeelte relatief kort. Het gaat om de waardevolle lessen die ik leerde, en wat ze jou op kunnen leveren.'
(pag.13)

Boek van 192 pagina's met op pagina 21-39 het verhaal van Marnix Pauwels, waarna hij ingaat op hoe hij 'Vrij' is geworden.

Covertekst: "Vrij" is het levenswerk van Marnix Pauwels, ex-verslaafde en ervaringsdeskundige op het gebied van depressie, angststoornis, borderline en andere psychische aandoeningen. Het leert je op een nieuwe manier naar al je aannames over jou en het leven kijken, en geeft je het verrassende inzicht waarmee je vrij, gelukkig en totaal ontspannen kunt functioneren.

In 'Vrij' kom je onder meer het volgende tegen:

- * De grootste misvattingen over controle op ons bestaan (en waar je kansen liggen)
- * Alles over dé motor achter verslaving, en hoe je die stil kunt zetten
- * Waarom 'loslaten' en 'accepteren' geen handelingen zijn, en wat je wél kunt doen met hetzelfde effect
- * Hoe weerstand tegen wat ons overkomt alles duizend keer erger maakt
- * De mechanismen achter fenomenen als schuld en schaamte, onredelijke woede en slachtofferschap, en hoe je ermee omgaat
- * Waarom zelfhulpboeken niet helpen
- * Hoe je kunt afrekenen met piekeren, zorgen, angst en paniek
- * En wat het geheim is van een leven waarin je álles wat je overkomt met het volste vertrouwen tegemoet ziet en oplost

'Vrij' doet geen onhaalbare beloftes, het is niet het zoveelste Stappenplan Naar Succes, maar laat je simpelweg zien dat je tot nu toe op het verkeerde paard hebt gewed. Door inzicht te krijgen in het heilige maar destructieve geloof in alles wat je denkt, kun je het geestelijk lijden voorgoed achter je laten. Niet door pijn en extreme situaties te ontkennen, maar door ze op waarde te schatten.

'Vrij' is praktisch en reëel, serieus maar niet saai, lekker (pittig) geschreven en niets ontziend. Een boek dat je leven totaal en voorgoed kan veranderen, mits je daarvoor aan de slag wil. Marnix vertelt je hóe.'

Over de schrijver:

Marnix Pauwels is een reclameman, senior copywriter en oprichter van het bedrijf 'Woedend'. Zie ook: <http://www.woedend.nl>

Citaten:

https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:1BSbKkLJmHAJ:https://cboonline.boekhuis.nl/pls/cover/p_get_cover_fe%3Fp_hash%3DFD9D153EDEB3E6B6oFFB1535CF10D3C7+&cd=1&hl=nl&ct=clnk&gl=nl

Wat viel op:

Marnix Pauwels heeft veel gehad aan mindfulness.

Extra:

<https://twitter.com/marnixamsterdam>

<http://www.adformatie.nl/blog/marnix-pauwels-van-woedend-mij-zit-de-neiging-om-iets-mateloos-te-doen>

<http://www.radio1.nl/item/248346-Het-Gesprek-met-Marnix-Pauwels.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=hgYye4KykQU>

Gepubliceerd op 20 mei 2015: 'Reclameman Marnix Pauwels in een open gesprek met Bram Bakker over zijn verslavingsverleden. Over de schaamtecultuur, sociale verwaarlozing, paniekaanvallen, zijn depressiviteit, kwetsbaarheid, het wankel evenwicht tussen het gebruik en functioneren.'