

Recensent: Yvonne Vinke

Ann Tuybens: “Van puin naar hoop” Uitgeverij Boekscout, november 2016. ISBN 978-94-0223-091-8 (Hoog Sensitief Persoon (HSP)/Geestelijke gezondheidszorg/ Acceptatie/ Educatief/ Emoties/ Informatief/ Spiritualiteit/ AG). Zie ook www.boekscout.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Boek van 210 pagina's waarin diverse levensvragen worden behandeld, dit wordt ondersteund met persoonlijke ervaringen van Ann Tuybens.

“Veel mensen worstelen met levensvragen en gevoelens waar ze vaak geen raad mee weten. *Van puin naar hoop* is een handzaam zelfhulpboek vol hanteerbare adviezen en inspiratie rond herkenbare thema's: ‘Wie ben ik?’, ‘Wat wil ik?’, persoonlijke groei, gezonde voeding, communicatie, ontspanning, opvoeding, depressie/burn-out, hoogsensitiviteit, jeugdtrauma's, angsten en uiteraard liefde, relaties, internetdating en partnerkeuze. Wat zijn de onzichtbare patronen? Wat betekent ons ‘copingmechanisme’? Waarom trekken we een foute partner aan? Wat houdt gezondheid echt in? Hoe verwerk ik mijn verleden? Ben ik hooggevoelig? Hoe krijg ik meer energie? Werkt internetdating echt? Hoe motiveer ik mezelf? Wat wil het leven me leren? Ben ik een goede ouder? *Van puin naar hoop* doet in eigen boezem kijken en neemt je mee achter het gordijn naar de diepere betekenis van dingen door in te zoomen op wat werkelijk telt. De auteur verhaalt vanuit eigen zoektocht en ervaring en laat ons meekijken in haar diepste zielenroerselen en kwetsbaarheid. Vanuit een diep dal naar inzicht en levensvreugde. De kracht van dit verhelderende boek voert je mee op weg van puin naar hoop.”- Samenvatting www.boekscout.nl

Over de schrijver:

Ann Tuybens geeft aan dit boek als een soort dagboek te hebben geschreven. Zij geeft aan niet als een belerende noesteling over te willen komen, maar simpelweg te willen delen. De impuls om een boek te schrijven was al lang aanwezig en nu is het er dan ook van gekomen.

“Ann Tuybens (°1972), alleenstaande mama van twee, schoolde zich om tot gezondheidstherapeute en coach na tal van jaren in het bedrijfsleven gestaan te hebben. *Van puin naar hoop* is niet alleen op haar lijf maar ook op ieders lijf geschreven. Het belicht het ontdekken van zichzelf, jeugdtrauma's en angsten, het moederschap, de liefde, gezonde voeding, hoogsensitiviteit en uiteindelijk haar zielsbestemming: schrijven. Het uitdragen van kennis en levensinzichten met overtuiging vanuit eigen ervaring is een passie. Haar praktijkervaring leert dat er zich veel emotioneel leed afspeelt, al dan niet latent, zowel bij jongeren als volwassenen. Dit eerste boek poogt handvaten aan te reiken op de weg van puin naar een hoopvolle toekomst. Ann leest tevens audioboeken in.” – www.boekscout.nl

Korte beschrijving:

Vele onderwerpen worden besproken in dit boek, waaronder onder andere: puberen, karma, medeleven, eten, transparantie, hoogsensitiviteit, liefde, internetdating, eenzaamheid en humor.

Wat viel op:

Uitgebreid verhaal/zelfhulpboek, waarin vele vragen over herkenbare thema's aan bod komen.

Citaten:

Blz. 12: "Mijn schrijven, vergeef het me, is net zoals mijn geest en gevoelswereld, chaotisch.

Ik ben zo typisch a-structureel en tegelijk valt alles steeds op zijn pootjes. Het leven is immers geen statief. Gevoelens fluctueren en zijn op zijn minst gezegd flitsend. Dat is heel goed te observeren bij een kind. Een dramatisch tranendal kan het pleidooi al verliezen aan een lach in een nanoseconde."

Blz. 53: "Wie zijn wij om iemand met de vinger te wijzen? Op zoek naar een scheldbord in plaats van een klankbord? Zoeken we een zondebok of zondebaken? Dienen we niet beter op ons eigen speelveld te blijven? De hele wereld is jouw projectie. Geniet van de film Weet dat je je eigen regisseur bent."

Blz. 132: "Er resten me enkel verpozingen die me terugvoeren tot existentiële vragen. "Wat wil ik nog doen de rest van mijn leven? "Wat houdt mijn plaatsje hier op de aarde in?" "Hoe kan ik het grotere geheel dienen en mijn bijdrage leveren?" "Waar ben ik goed in?" "Wat maakt me gelukkig?""

Blz. 169: "Je bent niet je gevoelens. Je hebt gevoelens. Dit is een belangrijke nuance. We zijn het wezen dat gevoelens waarneemt. Zie de delen van jezelf alsof je een camera op jezelf richt. Een goed hulpmiddeltje hierbij is het benoemen van je gevoelens: "*Ik voel me nu onrustig en probeer die onrust te ontvangen en als het ware te laten zetelen.*" Elk gevoel heeft recht op beleving, ook al vind je je gevoel totaal ongehoord of ongepast in de gegeven situatie. Onderdruk het niet, laat het gewoon zijn. Je kunt dit dragen zoals een moeder of een vader die haar of zijn kind troost en steunt."

Recensies/Extra:

Enkele reviews boekscout.nl:

- 5/5. Een noodzakelijk boek, prachtig ge(be)schreven!
- 5/5. Gretig het boek gelezen. En ik stond versteld! Om die gedachten, gevoelens en anekdotes zo te verwoorden, chapeau. Ik herken in het boek weerspiegelingen van mezelf waar ik tot op vandaag nog niet had bij stil gestaan. En het doet deugd af en toe eens bij de dingen stil te kunnen staan. Voor een eerste boek is er alleszins boenk op. Go on writing!
- Schitterend, schitterend boek. Zeer herkenbaar.
- Verrassend, bijgeleerd, bijgeweten, verbaasd over de raakvlakken... Thx, het was goed!

Op facebook is een pagina gewijd aan dit boek:

<https://www.facebook.com/zelfhulpboek/>

Ann Tuybens heeft ook haar eigen website: <http://www.anntuybens.be/reacties-lezers/>