

Nieuw boek: "Ik zen" – bestel nu!

"We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan
We kunnen nu niet blijven
We kunnen nu niet langer blijven staan."

Herman van Veen schreef met "Opzij" een aanklacht tegen de stress en drukte en riep - al in 1979 - op tot onthaasting. Tot letterlijk stilstaan bij het leven.

Het doe- en denkboek "Ik zen" heeft dezelfde filosofie. Het triggert de lezer om actief op zoek te gaan naar een persoonlijke formule om meer rust te krijgen en te bewaren.

"Ik zen" moedigt aan om 66 dagen lang (zolang heb je namelijk nodig om een nieuwe gewoonte aan te leren) dagelijks een kwartiertje te investeren in zorgen-voor-je-zelf. Zelfs als je denkt er geen tijd of energie voor te hebben. Vooral dan, in feite. Doe het toch; je toekomstige ik en je omgeving zullen je er later dankbaar voor zijn!



Elke Thys had genoeg van al het rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan en ging op zoek naar alternatieven. Sinds 2021 blogt ze wekelijks op gewoone.be over de dingen die haar bezighouden.



Meer info? Bestellen? Kijk bij "boeken"!