

Weet je diep van binnen dat er dingen zijn in jouw verleden die niet kloppen? Pijnlijke gebeurtenissen die je hebt weggestopt? Zijn er terugkerende patronen die jou belemmeren in het dagelijks leven? Zolang je de confrontatie niet aangaat, kun je er niet uit ontsnappen, met een grote kans dat je ze meegeeft aan de volgende generatie.

Zolang we er niet naar kijken, zijn ze er niet.
Of toch wel? Niet tastbaar, maar wel voelbaar.

Fiona Cook deelt op openhartige wijze haar eigen verhaal. Ze neemt ons mee in haar verschillende rollen: van dochter tot zusje, vriendin, vrouw-van, moeder, ondernemer en coach. Ze vertelt over haar bijzondere jeugd in een wereld van weelde, over de dingen die ze had weggestopt, haar onhandigheden, worstelingen en de stappen die zij heeft gezet om het verleden aan te kijken en er kracht uit te kunnen putten.

Hoe zij die reis heeft ervaren en wat het haar heeft opgeleverd, lees je in dit boek. Vanuit haar kennis over de werking van systemen, geeft zij woorden aan wat voelbaar maar niet zichtbaar was. Ze reikt daarmee een bril aan waarmee je op een andere manier naar je eigen situatie kunt kijken.

Over de auteur

Fiona Cook (1964) is hard en zacht, streng en ondeugend en weet wat het oplevert om hoofd en hart te verbinden. Dat neemt ze mee in haar werk als coach. Haar kennis van familie- en organisatiesystemen gebruikt zij om mensen te ondersteunen bij het vinden van antwoorden op de vragen die ze hebben, in de verschillende rollen en fases van hun leven.

www.cookcoaching.nl



*‘Wat niet
heel is
kan je
niet
kapot
maken’*



9 789464 029048