

7 TIPS VOOR  
MEER RUST

# LUCHT

TINEKE WUISTER

LUCHT

ZICHT

ECHT

powerpocket



# LUCHT

TINEKE WUISTER

GLW

# Lucht

– 7 tips voor meer rust in je leven

Uitgegeven door GLOW  
glow@arrowz.org  
www.arrowz.org

GLOW is een imprint van Uitgeverij Arrowz. GLOW staat voor God Loves Original Women, een bediening van vrouwen voor vrouwen.

Auteur: Tineke Wuister  
Omslagontwerp en typografie: Ronald Gabrielsen, 3ig.org

ISBN 978 94 90489 56 4  
NUR 707

Copyright © 2019 Tineke Wuister

De Bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan De Nieuwe Bijbelvertaling, © 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap.

De spelling van het tetragrammaton en het gebruik van eerbiedskapitalen is aangepast aan de huisstijl van de uitgever van dit werk. Cursivering van Bijbeltekst is toegevoegd door de auteur.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier – met uitzondering van korte citaten in gedrukte recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form, electronically, mechanically, by means of photocopying, recording or otherwise – with the exception of brief quotation in printed reviews – without the prior written permission of the publisher.

# Inhoud

Aanbevelingen	7
Voorwoord	11
Inleiding	13
<b>DEEL 1 – BENUWD</b>	
1. Snelle stress-test	19
2. Stress in je lijf	23
3. Stress in je brein	31
4. Hoe wil je je voelen?	39
<b>DEEL 2 – OP ADEM KOMEN</b>	
5. Gemaakt om te werken	51
6. Gezond ritme	59
7. Vrij om rust te nemen	73
<b>DEEL 3 – #HOEDAN?</b>	
8. De basics van rust	83
9. Tip 1-5: meer lucht in je leven	91
10. Tip 6: de kracht van dankbaarheid	105
11. Tip 7: de kracht van de ochtend	117
12. Jouw persoonlijke MEER LUCHT-plan	131
Verder lezen	146
Noten	148
Dankwoord	150
Over de auteur	151



# Aanbevelingen

We hebben het maar druk met zijn allen. We haasten ons van hot naar her en steeds meer mensen ervaren daardoor te veel stress in hun leven. Meer dan een miljoen mensen lopen jaarlijks het risico op een burn-out. Er is dus een gegronde reden om te onthaasten.

Dit prachtige boek van Tineke Wuister is heel praktisch en zal je zeker helpen om meer lucht te krijgen.

– ***Jan Pool***

*Spreker, mentor, schrijver*

*Oprichter leidersnetwerk Heartlink*

Kom even op adem met *Lucht*, een boek vol Bijbelse principes over werken en rusten, samen met praktische handvatten om ze dagelijks toe te passen. Een prachtig boek dat je uitdaagt om vanuit Gods rust te leven.

– ***Astrid Feddes***

*Spreker, schrijver, oprichter Destined to Reign*

*Lucht* helpt om van rust een prioriteit te maken. Voor ons studenten is het belangrijk de oorzaken van stress te herkennen, te begrijpen en te tackelen om vanuit rust te kunnen leven. Een aanrader voor iedereen!

– **Joëlla Joy Landoulsi**

*Student Liberal Arts and Sciences*

Er worden talloze boeken geschreven over rust, waar we allemaal zo naar verlangen. Maar Tineke weet als geen ander Bijbelse principes over rust en psychologische kennis van stress concreet te maken. Ze daagt je uit om te luisteren naar je Maker en de signalen in je lijf serieus te nemen. Dit boek heeft mij geholpen om anders naar mijn agenda en ritmes te kijken en ik geloof dat het ook verschil zal maken in jouw keuzes en levensstijl. Een leven met voldoende rust, waarin je aandacht geeft aan wat je echt belangrijk vindt: het kan!

– **Geert van 't Veer**

*Teamleider Navigators LEF*

Wat een fijn boek is dit! Tineke verbindt diepe Bijbelse wijsheid aan de kennis die ze heeft als psychologe en burn-outdeskundige. Dit weet ze vervolgens op een verbazend heldere, eenvoudige manier op te schrijven: *Lucht* leest alsof ze tegenover je zit.



Dit boek roept een verlangen in me op om bevlogen te leven, maar dan wel vanuit rust. Dat is precies wat ik nodig heb, en met mij zo veel andere (jonge) mensen. Omdat het boek super praktisch is, laat Tineke me niet met dit verlangen zitten. Ze geeft concrete handvatten voor hoe ik stap voor stap meer lucht in mijn leven kan brengen. Dit smaakt naar meer.

– ***Esther Westerkamp***

*Hoofd training en ontwikkeling*

*Navigators Studenten Verenigingen*

Een behulpzaam boek voor iedereen die worstelt met balans in zijn leven, met tips om meer vanuit de rust en orde van God te leven.

– ***Lucie Veselka***

*Klinisch psycholoog en psychotherapeut*



# Voorwoord

Als jij in je agenda kijkt en de komende weken en maanden voor je ziet, voel je dan stress opkomen of vreugde en dankbaarheid?

Dit prachtige boek van Tineke helpt je om stil te staan. Om even een pas op de plaats te maken en adem te halen. Lucht in te ademen. En niet zomaar lucht, maar Gods zuurstof: zijn levensadem.

Verlang je naar rust? Naar stilte? Naar een pauze die langer duurt dan die paar minuten per dag dat je je terug kunt trekken op de wc? En (dat is dan een wat confronterender vraag) ben je ook bereid om je gedrag en je gewoonten onder de loep te nemen en zo nodig aan te passen? Zo nee, dan raad ik je aan dit boek aan iemand anders te geven. Maar als jouw antwoord is: 'Ja, ik verlang naar rust én ik ben bereid om de dingen in mijn leven aan te pakken die dat in de weg staan!', dan heb je het juiste boek in handen!

De eerste hoofdstukken kun je nog wat achteroverleunen. Je krijgt kennis aangereikt over stress. Leest nog een keer wat je eigenlijk wel wist, maar weer even vergeten was. Of je krijgt nieuwe inzichten over wat de impact van stress in je leven kan zijn. Maar vanaf het vierde hoofdstuk word je langzaam in de actiemodus gezet. Die ene vraag: 'Hoe wil je je voelen?',

verandert de toon. Je ontkomt er niet aan: je zult over jezelf, je keuzes en je gedrag na moeten denken. Misschien voelt het eerst wat spannend, of zelfs irritant. Het is namelijk lekkerder om een boekje als dit 'gewoon' te lezen, in de hoop dat de dingen daardoor vanzelf veranderen.

Maar daar is het boek niet voor bedoeld. Het is duidelijk niet geschreven om even tussendoor te lezen, opge-'lucht' adem te halen en vervolgens weer door te gaan in de ratrace van alledag. Alleen al door die soms pijnlijk herkenbare voorbeelden uit Tinekes eigen leven word je uitgedaagd om na te denken over jouw leven en om echt aan de slag te gaan.

Spannend? Dat hoeft niet. Jouw liefdevolle Schepper staat naast je, is achter je, voor je en om je heen bij het lezen van dit boek. En de Heilige Geest spoort je liefdevol aan om stappen te zetten, één stap tegelijk. Zodat je samen met Hem écht tot rust kunt komen. Zodat je vol vrede en vreugde je leven leeft, in plaats van geleefd te worden door je agenda.

Ik zou zeggen: plan tijd in om het te lezen, te doorgronden en stapje voor stapje toe te passen. Als je dat doet, zul je vrijer, vreugdevoller en doelgerichter leven. Doe het vanuit liefde voor jezelf en de mensen om je heen en tot eer van jouw Schepper!  
Gods lucht en liefde gewenst,

– **Carianne Ros**

*Auteur van het boek "Rust. In drie maanden minder stress in je leven"*

# Inleiding

Wat geweldig dat je dit boek in je handen hebt! Het betekent dat je verlangt naar meer lucht in je leven. En dat je misschien wel bereid bent daarvoor dingen te veranderen. Dat is goed nieuws!

Driekwart van de Nederlanders heeft last van stressklachten. Jij hebt er waarschijnlijk ook ervaring mee. En ik net zo goed. Alleen al de ‘normale’ dingen van het leven vragen zo’n beetje al je energie, laat staan als er iets bovenop komt. Een deadline. Een conflict. Zorgen. Ziekte. Dan is het er zo: de hoofdpijn, dat gejaagde gevoel, het gepieker. Dat helpt niet om lekker te slapen en dus sta je de volgende dag op met een wat korter lontje en heel veel behoefte aan een kop koffie ...

Als je op zoek bent naar nieuwe schoenen, zie je ineens overal die leuke zwarte suède enkellaarsjes. Waar je naar op zoek bent, dat zie je ook. Misschien ligt het dus aan mijn passie voor een leven vanuit rust, maar het lijkt alsof ik ze overal tegenkom: mensen die in tranen uitbarsten als je vraagt hoe het met ze gaat. Mensen die zeggen: ‘Als ik thuiskom uit mijn werk, voel ik me zó leeg. Ik heb geen puf meer om eten te koken. Ik wil alleen maar op de bank zitten.’ Mensen met hoofdpijn, onrust, mensen die slecht slapen, het altijd maar druk hebben en vooral *zo ontzettend moe* zijn!

Mensen die moeite hebben om alle ballen in de lucht te houden: een veeleisende baan, een druk gezin, het huishouden, die leuke hobby, hun toffe vrienden, hun taken in de kerk, de opleiding die ze erbij doen en dan nog de zorgen in de familie. Mensen die nog net hun hoofd boven water houden. Of erger: mensen die dat niet meer lukt, die in een burn-out zitten of hun weg uit het dal proberen te vinden. Kortom, mensen met stress!

Zo'n verschijnsel intrigeert mij. Wat is dat toch met ons, vraag ik me dan af? Wat maakt nou dat wij, in deze tijd, zo'n last hebben van stress? Wat zegt dat over ons en over de tijd waarin we leven? Hoe werkt stress eigenlijk en hoe kun je vandaag de dag het hoofd boven water houden?

Ik verlang naar een leven waarin ruimte is om adem te halen. Een leven vanuit rust. Waarin ik aandacht kan schenken aan wat belangrijk is. Het leven lijkt soms zo voorbij te vliegen. Voor je het goed en wel in de gaten hebt, is er alweer een maand voorbij. En heb je dan die dingen gedaan die echt van belang zijn? Heb je dan geleefd?

Ik geloof dat dit de vragen van onze tijd zijn. Dat wij hier en nu verschil kunnen maken door andere keuzes te maken. Ik heb ontdekt hoe waardevol het is om de principes die God ons aanreikt te ontdekken en (opnieuw) in praktijk te brengen.

Daarom heb ik me verdiept in het onderwerp stress. Waar komt het vandaan en wat helpt ons om er beter mee om te gaan? In drie Powerpockets deel ik mijn ontdekkingen en de lessen die ik heb geleerd. Kort, krachtig en toepasbaar.

Boek 1: *Lucht* heb je nu in handen! Het helpt je slimme en gezonde keuzes te maken voor meer verfrissende rust in je agenda en leven.

Boek 2: *Zicht* helpt je om zicht te krijgen op je levensmissie en je niet te laten afleiden. Als je weet wat je focus is, kun je makkelijker ja of nee zeggen tegen wat er voorbijkomt in het leven.

Boek 3: *Echt* gaat over wat God zegt over jouw identiteit en de rust die je daarin kunt vinden. Die identiteit wapent je tegen vergelijken en perfectionisme.

Elk boek gaat een laagje dieper. We pellen de lagen van onrust af en komen dan uit bij wat er leeft in onze ziel. Wat wil je in het leven? Wie wil je zijn?

Dit boek gaat dus over meer *lucht* in je leven. Ik laat je Goddelijke principes zien over rust en werk, over grenzen en op adem komen, over leven vanuit verwondering en dankbaarheid. Je leert ook hoe je deze principes kunt toepassen, want jij kunt leven met minder stress!

Het is mijn verlangen dat je dit boek straks niet weglegt en zegt: 'Nou, dat was mooi,' maar dat het echt verschil gaat maken in je keuzes en levensstijl. Daarom eindigt het boek met het maken van jouw persoonlijke MEER LUCHT-plan, waar je direct mee aan de slag kunt.

Ben je er klaar voor?







**BENAUWD**



# Snelle stress-test

Ik stel je voor aan Karin. Ze is 35 jaar, getrouwd met Mark en moeder van twee kinderen. Ze werkt drie dagen als leerkracht. Het werk vraagt veel van haar, maar ze redt het elke keer net. Ze doet sinds kort kinderwerk in de kerk. Het loopt niet helemaal soepel in het team en dat houdt haar flink bezig. De vergaderingen zijn lang en vermoeiend. De laatste tijd heeft ze veel hoofdpijn en weinig energie. Ze loopt achter met het huishouden en voelt zich wat eenzaam in de zorg voor het gezin. Als Mark op een dag vraagt naar een overhemd dat nog in de was zit, barst ze in snikken uit ...

Alex is 21 jaar en studeert rechten. Hij zit vlak voor zijn tentamens en moet flink aan de bak. Hij voelt zich erg onder druk staan en is nooit klaar. Elke avond is hij tot laat bezig, maar het lukt hem niet goed zich te concentreren. Hij heeft het idee dat hij de grip verliest en raakt soms ineens in paniek. Eten doet hij nog net, maar verder heeft hij nergens tijd voor. Hij sleept zich door zijn tentamens heen en stort dan in. Hij kan alleen nog maar slapen.

Herken je iets uit de verhalen van Karin of Alex? Heb jij weleens het idee dat je achter de feiten aanloopt? Het gevoel dat je geleefd wordt? Van die dagen waarop je niet weet hoe je

alles gedaan moet krijgen? En waarop je je al benauwd voelt voor de dag half om is?

Je bent niet de enige! Ik heb ze ook en ik kom veel mensen tegen met hetzelfde gevoel. Laten we eerlijk zijn en simpelweg erkennen dat het leven veel van ons vraagt. Dat we regelmatig last van stress hebben. Alleen dat kan al lucht geven en het begin zijn van verandering. Want elke verandering ten goede begint met een erkenning van het niet-zo-goede.

Stress is, simpel gezegd, het gevoel dat er meer van je gevraagd wordt dan je denkt aan te kunnen.<sup>1</sup> Een beetje stress hebben we nodig. Daardoor lukken ons dingen waarvan we niet gedacht hadden dat we ze konden: een presentatie houden voor een zaal mensen of tien kilometer hardlopen in minder dan vijftig minuten. Maar veel en vaak stress ervaren, dat zorgt voor problemen. Ik vertel je graag meer over stress en wat je kunt doen om meer lucht in je leven te ervaren.

Maar voordat je naar mij gaat luisteren, wil ik je vragen goed naar jezelf te luisteren. Hoe staat het in jouw leven met stress? Heb jij veel last van stress, gevaarlijk veel misschien? Of valt het eigenlijk wel mee? Om dat goed in te schatten, vraag ik je terug te denken aan de laatste zes maanden. Dus reken even terug, pak je agenda er misschien bij om een beetje een beeld te krijgen van wat er in die tijd allemaal gebeurd is en vul dan onderstaande twintig vragen in. Denk niet te lang na, vertrouw maar op je eerste indruk.

## De snelle stress-test<sup>2</sup>

1 = nooit 2 = soms 3 = vaak 4 = altijd

		1	2	3	4
1	Ik slaap slecht of ik slaap wel, maar word moe wakker.				
2	Ik ben snel geïrriteerd.				
3	Ik pieker.				
4	Ik kan niet goed tegen herrie/drukke.				
5	Ik zie ertegenop om aan het werk te gaan.				
6	Ik ben emotioneel labiel.				
7	Ik voel me gejaagd/rusteloos.				
8	Ik heb last van hoofdpijn/buikpijn/rug- of nekklachten.				
9	Ik ervaar minder plezier in mijn werkzaamheden.				
10	Ik heb moeite me te concentreren.				
11	Ik neem te weinig tijd voor God/mijn kernrelaties.				
12	Ik heb conflicten in allerlei relaties.				
13	Ik ben vergeetachtig.				
14	Ik ben zó moe.				
15	Ik maak fouten (meer dan 'vroeger').				
16	Ik heb regelmatig het idee dat ik geen controle meer heb of voel me machteloos.				
17	Ik ben regelmatig ziek.				
18	Ik voel me ontevreden, onverschillig of gefrustreerd over mijn werkzaamheden.				
19	Ik vermijd mensen en sociale activiteiten.				
20	Ik heb weinig zelfvertrouwen.				

Mijn totaalscore is: .....

### 0-20: CODE GROEN

Het gaat best goed. Zo af en toe een beetje stress is geen probleem. Heb je ergens een 3 of 4 gescoord? Dat punt verdient wel serieuze aandacht. Waarschijnlijk pas jij al een aantal van de tips uit dit boek toe en ervaar je voldoende lucht. Inspireer anderen met de keuzes die je maakt!

### 21-40: CODE ORANJE

Stress is jou niet vreemd. Er zijn periodes dat de spanning flink oploopt en dat merk je aan jezelf. Het is tijd om gas terug te nemen. Luister goed naar jezelf en kies ervoor tijd vrij te maken voor meer lucht in je leven!

### 41-60: CODE ROOD

Je staat flink onder spanning en hebt daar veel last van. Je lichaam en mogelijk ook je omgeving geven aan dat er iets moet veranderen om erger te voorkomen. Ga naar de huisarts en pas de tips uit dit boek toe.

### 61-80: CODE ZWART

Je hebt last van ernstige stressklachten en bent hoogstwaarschijnlijk overspannen of je hebt een burn-out. Deze score vraagt om directe actie, dus lees vooral door! Ga zo snel mogelijk naar de huisarts en maak per direct keuzes in je agenda voor meer lucht in je leven.

# Stress in je lijf

In dit hoofdstuk kijken we naar wat stress doet in je lichaam. Ons lichaam is van cruciaal belang voor ons leven: door ons lichaam zijn we in staat te leven, dingen te ervaren, te gaan en staan waar we willen, lief te hebben, te reizen, te lachen en te huilen. Stress heeft veel invloed op hoe ons lichaam werkt en daarmee op hoe we ons voelen en gedragen.

Ons lichaam is een kunstwerk van de Meesterartiest. Hoe beter ik kijk naar ons lichaam, hoe meer respect ik krijg voor hoe het is ontworpen en voor de Ontwerper zelf. Ons lichaam zit ingenieus in elkaar, alles is met elkaar verweven. Er is zo veel van Gods wijsheid en zijn liefde voor ons zichtbaar in de manier waarop ons lichaam werkt. Door goed te kijken en te luisteren naar ons lijf, merken we sneller op wanneer het in benauwdheid zit en meer lucht nodig heeft.

## Wat stress met je doet

Weet je nog dat de gorilla Bokito in 2007 ontsnapte uit zijn verblijf in Diergaarde Blijdorp? Stel je voor dat jij die dag gezellig in de dierentuin rondloopt en ineens die mega-gorilla om de hoek ziet komen ... Paniek! Stress!

Ons lichaam zit prachtig in elkaar. Je oog ziet zo'n acute stresssituatie en je brein reageert direct. Alarm! Er komt een stoot adrenaline vrij en dat zorgt voor de volgende acties in je lijf.

- Je hartslag schiet omhoog. Dat betekent dat je bloed sneller rondgepompt wordt. Je bloeddruk gaat dus omhoog. Dat zorgt ervoor dat er veel zuurstof naar je hersenen en naar allerlei vitale organen gaat, zodat je 1) super alert bent en helder kunt nadenken en 2) klaar bent voor de reactie die nodig is: vechten (afrader in dit geval), vluchten (aanrader, al zou ik geen boom in klimmen) of verstijven (niet doen).
- Je spieren staan direct onder topspanning.
- Je gaat zweten.
- Je ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger. Dit is niet het moment om nog eens ontspannen diep adem te halen. Alles schreeuwt: tijd voor actie!
- Je immuunsysteem komt op een lager pitje. Je lichaam geeft nu geen energie aan het bevechten van een bacterie of ziekte, maar alleen aan vluchten.
- Tegelijk gaat je urineproductie naar beneden en ook je spijsvertering gaat even op pauze. Zo hoeft je midden in je vluchtactie niet ineens enorm nodig te plassen of dringend iets te eten. Dat zou wat onhandig zijn ...



Ben je eenmaal in veiligheid en zit Bokito weer in zijn verblijf, dan zul je merken dat de ontlading komt. Je lijf heeft een topprestatie geleverd en dat voel je: je wordt doodmoe, je begint waarschijnlijk te trillen en kunt even niet meer zo helder denken. Kans dat je nu enorm nodig naar het toilet moet, het koud krijgt en waanzinnig veel zin krijgt in een boterham met pindakaas. Deze ontlading is nodig om je lichaam weer te laten herstellen en in balans te brengen. Na een goede maaltijd, een nachtje lekker slapen en een dag spierpijn ben je weer helemaal de oude.

Ons stresssysteem werkt supergoed! Het loopt als een brandweercentrale. Er komt een alarmmelding binnen en iedereen weet precies wat te doen: helm op, kleding aan, langs de glijstok naar beneden, op je vaste plek in de wagen gaan zitten en *gaan!* Maar het werkt vooral goed bij zo'n concrete acute stresssituatie, die 'op te lossen' is met een actie. Een kortdurende heftige situatie, *alarm*, jouw reactie en klaar! Tijd voor ontlading.

Geen Bokito, toch stress

Oké, zeg eens eerlijk, hoe vaak kom jij een gorilla tegen? Dat is mij de afgelopen veertig jaar nog nooit gebeurd. Zo'n acute, concrete stressor maak ik niet heel vaak mee. Een enkel keertje: een kind dat de straat op rent, je plukt het nog net voor een auto weg. Of je bent op weg naar Schiphol en ontdekt dat je je paspoort vergeten bent ...

De meeste stresssituaties in ons leven zijn niet zo acuut en concreet. Het zijn deadlines. Het is het dagelijkse geluid van de tv van de burens door de muur heen. Het is een puber in huis. Het zijn zorgen of je kind het wel trekt op school. Kortom, het gaat om niet-pakbare zaken en je kunt ze niet oplossen door te vechten of vluchten. Ze zijn ook niet kortdurend, maar spelen vaak al veel langer en komen elke keer weer terug. En dat is nou net het probleem!

Waarom? Omdat ons stresssysteem in deze gevallen niet optimaal werkt. Wat er gebeurt is dat je brein elke keer alarm slaat en de hele handel in werking zet. Je ervaart stress en je stresssysteem gaat volop aan. Maar omdat de situatie niet in korte tijd kan worden opgelost (vechten, vluchten of verstijven), registreert je brein nooit het signaal 'veilig'. Alles blijft volledig paraat. De hele tijd. Er volgt geen ontlading. En zo raakt je stresssysteem overbelast en dat veroorzaakt klachten. Je lichaam komt niet meer in balans, het herstelt niet. Je komt nooit tot rust.

Gelukkig zijn we niet overgeleverd aan ons stresssysteem. Wij kunnen zelf iets doen, iets cruciaals, namelijk: heel bewust op de pauzeknop drukken. Jezelf tijd gunnen om tot rust te komen. Je lichaam als het ware het signaal 'veilig' geven en de tijd nemen om te herstellen. Die herstelmomenten moeten we vandaag de dag steeds meer zelf creëren door rust te nemen. Dat kan soms een uitdaging zijn, maar de puber is ook weleens op school en dan kun jij kiezen of je gaat haasten of dat je

# Dankwoord

Allereerst ben ik God dankbaar. Dat U het leven hebt ontworpen en het ons in beheer hebt gegeven. Dank U voor het zetje in de rug: voor de Zuid-Amerikaanse profeet die me vanuit Roemenië belde om te zeggen dat ik niet langer moest twijfelen, maar dat boek nu maar eens echt moest gaan schrijven ...

Dank je wel, Sander, dat je in me gelooft en naast me staat.

Dank je wel, Tirza Roor. Een belangrijk deel van de inhoud van dit boek is tot stand gekomen in ons Simpel Leven-avontuur. Dank voor je inspirerende ideeën en vriendschap.

Dank je wel, Janine Zandee, voor het meelesen en je feedback. Vaak logisch, soms 'super gevoelsmatig', maar altijd opbouwend en raak. Jouw enthousiasme heeft me steeds geholpen opnieuw een leeg scherm te openen en aan het volgende hoofdstuk te beginnen.

# Tineke Wuister

Tineke Wuister is toegepast psycholoog, getrouwd met Sander en moeder van drie zoons. Het is haar passie steeds meer te ontdekken hoe God het leven ontworpen heeft. Door keuzes te maken die aansluiten bij dat ontwerp, ervaren we duurzaam geluk, diepe vrede en echte vrijheid, kortom: het leven in al zijn volheid.

Tineke gelooft dat goede keuzes maken een essentiële levensvaardigheid is. Daarom deelt ze graag inspirerende inzichten op zo'n manier dat ze simpel en toepasbaar zijn. Dat doet ze als spreker, schrijver en coach. Bij haar eigen coachingspraktijk Reflexion Coaching kun je terecht voor loopbaan-, stress- en burn-outcoaching.

Daarnaast werkt ze al ruim tien jaar voor LEF Navigators, waar ze jeugdleiders traint en coacht in discipelschap en leiderschap.

Meer informatie, boeken of contact? Kijk op  
[reflexion-coaching.nl](http://reflexion-coaching.nl)

Volg Tineke op  
[facebook.com/tinekewuister](https://facebook.com/tinekewuister)  
[instagram.com/tinekewuister](https://instagram.com/tinekewuister)

# IN DEZELFDE REEKS

van Tineke Wuister



ISBN 9789490489571

Versijnt voorjaar 2020

## **ZICHT** - 7 tips voor meer focus

Keuzes, keuzes ... help! Vind jij het ook weleens lastig om goede keuzes te maken? Waar zeg je ja en waar zeg je nee tegen? Dit boek helpt om zicht te krijgen op je levensmissie en geeft tips om je niet te laten afleiden. Dat scheidt een hoop stress en onrust!



ISBN 9789490489588

Versijnt najaar 2020

## **ECHT** - 7 tips voor meer vrijheid

De lat ligt soms zo hoog! Je eigen verwachtingen of die van anderen kunnen je flink wat stress bezorgen. Maar wanneer het je lukt om dicht bij God te zijn en zijn waarheid te horen over wie jij bent, komt alles in een ander licht te staan. Hij geeft je de vrijheid om echt jezelf te zijn. Dit boek helpt je die vrijheid te (her)ontdekken en daarin te leven.

**GL****W**

## MEER LUCHT IN JE LEVEN

Driekwart van de Nederlanders heeft last van stressklachten. Grote kans dat jij er één van bent. Maar wat doet stress eigenlijk in je lichaam? En hoe krijg je meer rust en energie?

Tineke Wuister verbindt diepe, Bijbelse wijsheid aan de kennis die ze heeft als psychologe en burn-outdeskundige. In *Lucht* helpt ze je te kiezen voor een gezond ritme van werk en rust.

In dit boek maak je een concreet plan om stap voor stap meer lucht in je leven te brengen. Je krijgt praktische tips voor echte, verfrissende rust, zodat je weer opgeladen en voluit kunt leven.

---

*Door dit prachtige boek van Tineke zul je vrijer, vreugdevoller en doelgerichter leven. — Carianne Ros*

---



**TINEKE WUISTER** is toegepast psycholoog. In haar eigen coachingspraktijk Reflexion Coaching biedt ze begeleiding op het gebied van loopbaan, stress en burn-out. Daarnaast werkt ze al ruim tien jaar voor LEF Navigators, waar ze jeugdleiders traint en coacht in discipelschap en leiderschap. Tineke is actief als schrijver en spreker en woont in Eindhoven. Ze is getrouwd met Sander en moeder van drie zoons.

**GL****W**



9 789490 489564 >