

Over het loslaten van oude patronen en leren **leven vanuit vertrouwen**, moed en verbinding.

HOE VIND JE RUST, ALS JE HOOFD NOOIT STIL IS? HOE BOUW JE ZELFVERTROUWEN OP, ALS JE VOORTDUREND TWIJFELT? EN HOE BEN JE ECHT JEZELF, ALS JE STEEDS BEZIG BENT MET WAT ANDEREN VAN JE VINDEN?

‘Ik heb lang gedacht dat ik de enige was die worstelde met angst, twijfel en onzekerheid.’ zegt Rianne Kuik - auteur van het boek *Durf te Verbinden*. Het begint met jezelf. ‘Daardoor sprak ik er niet over. Ik wilde niet dat anderen me dom zouden vinden of me zouden bevestigen in dat gevoel van onzekerheid. Als gevolg daarvan groeiden mijn negatieve gedachten. Ik voelde mij zo eenzaam en alleen, zo ongelukkig. Ik ontwikkelde een eetstoornis en wilde niet meer leven.’

HERKENBAAR

‘Herkenbaarheid. Dat is wat mij zo raakt in de reacties die ik krijg van lezers van het boek. Destijds als ongelukkig jong meisje fietsend door het Drentse landschap had ik graag geweten dat ik niet de enige was. Dat is de reden dat ik mijn verhaal deel. Ondertussen weet ik dat ik niet de enige ben. Iemand het gevoel geven niet alleen te zijn, ontroert mij iedere keer opnieuw.’

VOOR WIE IS HET BOEK?

‘Dit boek is voor iedereen die zich wel eens onzeker voelt. Die ‘s nachts wel eens wakker ligt en twijfelt of hij of zij

het wel goed doet. Die voelt dat het ook anders moet kunnen, maar geen idee heeft hoe. Want dat is hoe ik in beweging ben gekomen. Door te luisteren naar het stemmetje diep vanbinnen in mij, dat zei, ‘Het moet ook anders kunnen Rianne. Het moet mogelijk zijn om meer rust en vertrouwen te voelen’. Dat is het begin geweest van de zoektocht waar het *Durf te Verbinden*-proces uit is ontstaan.’

WAT BETEKENT DURF TE VERBINDEN?

‘Durf te Verbinden betekent dat je de keuze maakt om eigenaarschap te nemen over wie je bent, wat je doet en waar je staat. In plaats van je lot in handen van anderen te leggen, neem je het heft in eigen handen. Hoe ik dat heb gedaan en hoe ook jij dat kunt doen, lees je in mijn boek.’



Over Rianne Kuik

Rianne Kuik is expert op het gebied van persoonlijk leiderschap en het ontwikkelen van de moed die daarvoor nodig is. Vanuit haar bedrijf *Durf te Verbinden* begeleidde ze honderden leidinggevendenden, teams en organisaties in binnen- en buitenland.

Durf te Verbinden. Het begint bij jezelf

Taal: Nederlands
Hardcover met soft touch
Aantal pagina's: 180

Verschijningsdatum:
28-11-2025

ISBN 978-94-6533-096-9

Afmeting: 148,5 x 210 mm

Prijs hardcover **€ 29,95**

Prijs e-book **€ 12,95**



Tekst: Rianne Kuik Fotografie: Envato, Carola Doornbos in opdracht van Diana Djordjevic