

## BOEKBESPREKING

### *Naar de essentie van je leven in 8 stappen.*

Sabine Maes



Door: Louis Denis

De auteur, Sabine Maes, deelt in dit werkboek haar ervaring hoe je bewustzijn, maar vooral je onderbewustzijn ontdoet van onverwerkte gevoelens.

De bedoeling is zelf geleidelijk de zestien kernvragen over je levensdoel te beantwoorden. Zelf aantekenen, nadenken en de oefeningen die je op de website vind als [www.lifecoachsabine.webs.com](http://www.lifecoachsabine.webs.com) te beluisteren na elk van de acht hoofdstukjes.

Deze gaan van gedachten zijn krachten, over je innerlijke kracht en dromen, naar je persoonlijk recept voor je levensdoel.

Buiten bewegen en gezonde voeding die de basis vormen van optimale levenskwaliteit vormt meditatie, gebaseerd op de zeven chakras (Wikipedia: Chakra is een term uit de traditionele Indiase cultuur/religie voor plaatsen in het veronderstelde etherisch dubbel of energielichaam van de mens die binnen die traditie van belang worden geacht voor hun levenskracht), de leidraad in de oefeningen. Ook is aangegeven wanneer men kan luisteren op de website.

Een weg, geen kruisweg, die men rustig op eigen tempo kan volgen naar een leven vol positief denken.

Sabine Maes, *Naar de essentie van je leven in 8 stappen*, Antwerpen, Linkeroever Uitgevers, 2011, 96 blz., ISBN 978 90 5720 446 4.