

Luisterboek haalt je uit de ratrace en geeft je veerkracht.

In onze hectische samenleving is de verleiding groot om op te gaan in de 'ratrace' van steeds harder werken zonder resultaat. Pauline van Aken helpt je met haar boek om dat te voorkomen. Zij is 'inspiratie-spreker', trainer en auteur en lanceert alweer haar zesde boek; dit keer een luisterboek. De titel 'Wat wil je nou eigenlijk zeggen', met ondertitel 'Je bent zoveel meer dan je hoofd alleen', zegt alles over haar vakgebied en ook over haar persoonlijke leven. Ze heeft namelijk nogal wat meegemaakt. Levenservaringen die haar niet alleen mentaal en fysiek, maar ook enorm emotioneel geraakt hebben.

Intussen heeft Pauline geleerd om haar 'systeem' op te ruimen, weerbaar te kunnen blijven en vooral vertrouwen te houden in haarzelf. "De wereld om je heen kan van alles vinden en van je willen, maar het gaat erom dat je de regisseur blijft van je eigen leven en dichtbij jezelf blijft. En dat lukt vooral wanneer je loskomt van ballast", aldus Pauline.

Geen Talking Head maar Talking Heart

Niet voor niets helpt ze sinds 1992 anderen binnen de media en het bedrijfsleven op een hoger plan, geeft ze inspiratie talks en schrijft ze boeken. Dit alles op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, effectieve communicatie en boeiend presenteren, ook wel story telling genoemd. Pauline: "Ieder mens heeft een 'verhaal' en het gaat erom dat je geen Talking Head wordt, maar een Talking Heart kunt zijn. Dat je met jouw verhaal niet verstrikt raakt in je hoofd en meedoet met de ratrace. Want daarmee zal je onbewust en onbedoeld jezelf en anderen vervuilen. Kom er juist achter wat je eigen ritme is en blijf op jouw pad, vanuit respect voor jezelf en de ander. Het is niet voor niets dat er steeds meer mensen 'omvallen', een burn-out hebben en dat velen in deze maatschappij nog steeds niet begrijpen wat respect werkelijk betekent. Dat kan echt anders!"

Van Welvaart naar Welzijn

Met het luisterboek Wat wil je nou eigenlijk zeggen draagt Pauline een forse steen bij aan de maatschappij. Ze maakt



mensen bewust van zichzelf en leert hen luisteren naar de signalen van hun mentale, fysieke en emotionele welzijn. Ze zegt hierbij gekscherend: "Focus niet op welvaart, maar op welzijn! Het zit hem al in het woord... Durf op de rem te trappen en verminder je vaart. Dat brengt meer kwaliteit in alles. Het gaat niet om resultaatgericht denken, het gaat erom je doel te begrijpen vanuit jouw visie en waarden, om vervolgens de weg ernaar toe stap voor stap te bewandelen. Bewustwording is de enige manier waardoor je in communicatie effectief kunt zijn en de regisseur wordt van jezelf en je boodschap."

Veel mensen doen zichzelf te kort

Je vaart verminderen is in het begin zeker niet makkelijk. We zijn niet voor niets gewoontedieren. "Toch is het middels bewustzijn en dagelijkse toepassing in je communicatie, zowel verbaal als non-verbaal, de gemakkelijkste en snelste leerweg naar bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen, ontspanning, veerkracht en vitaliteit", zegt Pauline. Tijdens haar trainingen, ook in online sessies, worden mensen zich al binnen twee uur bewust van hun levenstempo, door de wijze waarop ze spreken. "Om een paar voorbeelden te noemen: heel veel mensen spreken in een hoog tempo en lopen flink te uh-en terwijl ze praten. Ze denken al pratend en zijn in hun gedachten verder dan de woorden die ze uitspreken. Ook ademen veel mensen hoog in de borstkas, niet alleen tijdens het spreken maar zelfs in rust. Mensen doen zichzelf, alleen al hiermee, te kort."

Van onrust naar rust

"Het is niet alleen mijn missie maar ook iedere keer weer een cadeau om mensen van hun gevoel van onrust naar rust te brengen, ofwel van hoofd naar hart en hen op een hoger plan te mogen helpen in hun persoonlijke ontwikkeling. Daar dragen ook mijn boeken aan bij. Ik heb al zulke mooie reacties gekregen op mijn laatste boek, het luisterboek... echt af en toe kippenvol over mijn hele lijf."

Wil je meer weten over Pauline van Aken, haar boeken en trainingen? Kijk dan op www.paulinevanaken.nl

Wat wil je nou eigenlijk zeggen; je bent zoveel meer dan je hoofd alleen is voor € 14,99 te bestellen en vervolgens te beluisteren via smartphone, tablet of computer.

