

7 TIPS VOOR  
MEER VRIJHEID

# EGHT

|  
TINEKE WUISTER

L U C H T  
Z I C H T  
E C H T

powerpocket



# ECHT

TINEKE WUISTER

GLW

# Echt

– 7 tips voor meer vrijheid

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  
Vormgeving en typografie: Ronald Gabrielsen, 3ig.org

ISBN 978 94 90489 58 8  
NUR 707

Copyright © 2021 Tineke Wuister

De Bijbeltekst in deze uitgave zonder nadere bronvermelding is ontleend aan De Nieuwe Bijbelvertaling, © 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, 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	9
Inleiding	13
1. Gevangen	19
2. Mozes	25
3. Durf te ontvangen	35
<i>Tip 1: Neem de tijd om van God te ontvangen</i>	46
4. Durf te falen	49
<i>Tip 2: Let op je woorden</i>	64
5. Durf te dansen	67
<i>Tip 3: Teken jouw cirkels van invloed en betrokkenheid</i>	79
6. Durf te genieten van genoeg	83
<i>Tip 4: Omarm de seizoenen in je leven</i>	92
7. Durf stil te zijn	97
<i>Tip 5: Doe een stilte-challenge</i>	106
8. Durf jezelf te zijn	109
<i>Tip 6: Herschrijf jouw verhaal</i>	121
9. Durf te rusten in Gods aanwezigheid	125
<i>Tip 7: Maak je deze tekst eigen</i>	136
Noten	138
Verder lezen	139
Dankwoord	140
Over de auteur	143



# Aanbevelingen

Hoe zou de wereld eruitzien als we ons allemaal tot in onze kleinste teen zouden realiseren dat we echt vrij zijn in Christus?! Tineke neemt je mee in de essentie van ons zijn. Jouw (opnieuw) gevonden vrijheid zal winst zijn voor iedereen om je heen.

– ***Henk Jan Kamsteeg***

*Auteur diverse boeken over (persoonlijk) leiderschap*

Ik ben fan, wat een top-boek! Heerlijk om te lezen en om uitgedaagd te worden om echt jezelf te worden, zoals God je bedoeld heeft. In *Echt* daagt Tineke Wuister je uit om te durven. Durven ontvangen. Durven falen. Durven tevreden te zijn met tachtig procent, in plaats van door te blijven knallen voor die onhaalbare honderdtwintig. Wat een vrijheid zal het geven als we het lef hebben om stil te worden. Als we onszelf leren te zien door de ogen van onze Schepper. Tineke neemt je mee op deze reis van ‘ik-durf-niet’, naar ‘ik-ga-ervoor’. Wat een heerlijke vrijheid!

– ***Carianne Ros***

*Trainer Powervrouwen en TotalBalance, auteur*

Na titels over rust en focus verschijnt nu het laatste deel van een waardevolle serie boekjes van Tineke Wuister. Ook dit derde deel is zeer de moeite waard. Toegepast psycholoog Tineke weet in een klein boekje zowel stevig bijbels fundament als praktische toepassingen te verwerken. Hoe komt het dat we vaak gevangen voelen en negatief over onszelf denken? Met veel voorbeelden en tips laat Tineke zien hoe je kunt loskomen van je overtuigingen en echt kunt leven in vrijheid, samen met God.

– ***Hannah Zandbergen***

*Tekstschrijver en auteurscoach*



# Voorwoord

*Echt.* Wat een krachtig boek. Ik kan me niet anders voorstellen dan dat je dit boek in handen hebt omdat je op zoek bent naar vrijheid. Echte vrijheid.

De laatste jaren ben ik in mijn eigen leven bewust aan de slag gegaan met het thema vrijheid. Dit gebeurde in eerste instantie onbewust; ik zette stappen die niet logisch leken. Ik maakte keuzes op het gebied van werk en ondernemerschap die ver buiten mijn comfortzone lagen, maar me ook heel dicht bij mezelf brachten. Ik ging dingen ‘anders’ doen. Ik nam risico’s die ik ‘normaal’ niet zou nemen. Ik zei ja tegen dingen die ik superspannend vond. Ik zei nee tegen dingen die ik al jaren uit gewoonte deed, maar waar ik nu afscheid van nam. Ik maakte keuzes tegen mijn eigen verwachting en die van anderen in.

Tijdens oncomfortabele momenten waarop ik met veel moeite doorzette, begon ik mezelf scherpe vragen te stellen. Waarom zette ik deze stappen? Waarom deed ik dingen niet meer zoals ik ze altijd had gedaan? Waarom beet ik mezelf hier zo in vast, terwijl dit het er niet makkelijker op maakte? Waarom lukte het nu opeens wel om vrij te breken van deze mij zo bekende patronen? Vrijheid! Ik was op zoek naar vrijheid.

Voorheen zocht ik vrijheid in bewustere en betere keuzes op het gebied van mijn gezondheid, tijdsmanagement, studie of werkkeuze. Daardoor wilde ik meer voldoening en rust ervaren. En ik geloof dat dit belangrijke stappen zijn om te zetten. Tineke haalt deze thema's niet voor niets aan in de eerste twee boeken van haar drieluik. Maar nu merkte ik dat mijn zoektocht naar vrijheid een diepere laag raakte.

En die diepere laag is exact wat Tineke in dit boek voor ogen heeft. De laag van identiteit, echtheid en authenticiteit. Zoals ze zelf mooi zegt: 'In dit boek ga ik met je schatgraven. We gaan de diepte in, laagje voor laagje, tot we zijn aanbeland op de stille plek vanbinnen waar alles begint: jouw identiteit.' Echt is wat mij betreft de parel van het drieluik, en tegelijkertijd het slotstuk dat niet los te koppelen is van de andere twee boeken. Dit boek gaat dieper en komt bij de kern. Mijn kern. Jouw kern.

In alles zie, lees, proef en voel ik dat Tineke geluisterd heeft naar de mensen die ze heeft gecoacht in hun zoektocht naar meer rust en vrijheid. Maar wat ik ook treffend vind, is dat ze openhartig deelt vanuit haar eigen leven en kwetsbaarheden. Wat me daarbij soms kippenvol bezorgt is de wijze waarop ze alles terugbrengt naar Gods liefde en waarheid, het verhaal dat Hij te vertellen heeft over jou en mij. Het verhaal dat wij als basiswaarheid aan mogen nemen als kind van Hem. Waarmee we onze identiteit ten volle tevoorschijn mogen laten komen, ontdaan van sluiers en leugens in ons denken die ons klein hebben gehouden, vermoeid en uitgeput.

Met haar vragen, haar persoonlijke kwetsbaarheid en haar doortastendheid brengt ze je bij echte antwoorden op echte vragen die je jezelf moet willen stellen. De uitdaging is om daarmee de diepte in te gaan naar echtheid en daarmee vrijheid. Zo stap je in de waarheid, in de liefde en in een relatie met God. De Bijbel blijft in dit proces niet passief op de plank liggen. Tineke laat je beseffen dat je Maker zeer geïnteresseerd is in jou en in de diepere lagen van je hart. Identiteit bouwen is in dit boek onlosmakelijk verbonden met hoe God je ziet; met het feit dat Hij jou in de vrijheid wil brengen waar je zo naar op zoek bent.

Wees dus ook voorbereid op het idee dat dit boek je niet zozeer aanspreekt op het maken van rationele of verstandige keuzes. Het gaat recht je hart in en daar gaat Tineke met je op zoek naar wat jou persoonlijk in de vrijheid zet.

Vanuit vrijheid mag je groeien, vallen en weer opstaan. Maar vrijheid vereist dat je het leven leeft met lef. Lef om in je zoektocht diepe en soms confronterende en oncomfortabele vragen aan jezelf te blijven stellen.

Ik zegen je en bid dat je met het lezen van dit boek de vrijheid gaat ervaren om jezelf te zijn, zonder schroom of angst. Dat je vrijmoedig tevoorschijn komt en daarin onbevangen kunt zijn. Dat je jezelf serieus durft te nemen en vanuit innerlijke vrijheid moedige keuzes zult maken.

– ***Tessa van Olst***

*Auteur, spreker en Godfluencer*



# Inleiding

Verlang jij ook zo naar diepe rust? Naar innerlijke vrijheid? De vrijheid om echt jezelf te mogen zijn? Zonder schroom, onbevangen, vol vertrouwen omdat jij helemaal oké bent? Oké voor God en oké met jezelf? Die vrijheid is het startpunt van een leven in rust. Rust is waar zo velen van ons naar op zoek zijn. Jij misschien ook wel. We zoeken het in van alles: van sporten tot een avondje helemaal niets, van mindfulness tot een kloosterretraite. Maar dan ben je daar en blijkt dat je jezelf meegenomen hebt. Je onvrede, je bewijsdrang en je angsten, je hebt het allemaal meegesleept dat klooster in. Dat komt doordat je ten diepste geen vrede gesloten hebt met jezelf. En dan kun je zoeken wat je wilt, maar lukt het simpelweg niet om die kostbare schat van echte rust te vinden ...

In dit boek ga ik met je schatgraven. We gaan de diepte in, laagje voor laagje, tot we zijn aanbeland op de stille plek vanbinnen waar alles begint: jouw identiteit. Je identiteit bestaat uit hoe jij naar jezelf kijkt, of anders gezegd: het verhaal dat jij over jezelf vertelt. Wie jij echt bent als niemand kijkt. Met je gebrokenheid, je kwetsbaarheid, je pijn en angst. Maar ook met jouw verlangens, jouw grootsheid en overwinningen.

Jezelf onder ogen komen en met mildheid naar jezelf leren kijken is een van de sleutels voor een leven in vrijheid en ontspanning.

Maar hoe leer je leven in vrijheid?

Daar gaat dit boek over. Even voor jouw beeld: dit is deel 3 in een drieluik over stress, rust en vrijheid. In drie Powerpockets pel ik de lagen van onrust af die ik tegenkom in mijn eigen leven en dat van de mensen die ik coach. Dat begint met de buitenste laag: stressklachten, onrust en burn-outs hebben natuurlijk te maken met lichamelijke uitputting. Met te veel van jezelf vragen en je eigen grenzen niet aanvoelen of niet respecteren. Dat is de eerste stap: simpele en gezonde keuzes maken in je tijd en agenda, waardoor je evenwicht vindt tussen werken en rust. Daarover gaat deel 1 van het drieluik: *Lucht*. Stressklachten hebben ook te maken met het gevoel niet de juiste dingen te doen. Het idee dat je geleefd wordt en dat je kostbare tijd opgeslokt wordt door honderdduizend kleine dingen, waardoor je niet toekomt aan dat wat echt waardevol voor je is. Dat is de tweede laag: durven kiezen voor focus en prioriteiten stellen. Hierover heb ik deel 2 geschreven: *Zicht*.

En nu gaan we nog een laagje dieper graven. Want waarom vraag je te veel van jezelf? Wat maakt dat jij steeds weer je grens over gaat? Hoe komt het dat je nee zeggen soms zo lastig vindt? Wat ligt daaronder? Dat is het thema van deel 3, dat je op dit moment in je handen houdt: *Echt*. Dit boek is het resultaat van goed luisteren naar mijn coachees. Wat zeggen ze, soms

hardop, maar soms ook tussen de regels door? Wat houdt ze klein en belemmert ze om het leven in overvloed, zoals Jezus het ons belooft, te leven? Waar gaat het mis en waar kunnen we Gods licht laten schijnen?

We zijn vrij. Dat is een van mijn kernovertuigingen. Dat zie je ook terug in een centrale tekst in mijn leven, die ik al zo'n twaalf jaar met me meedraag:

Ik zal je behoeden, Ik neem je in dienst  
voor mijn verbond met de mensen,  
om het land weer op te richten,  
om het verlaten erfgoed in eigendom terug te geven,  
om te gevangenen te zeggen: 'Ga in vrijheid!'  
en tegen wie in het duister verblijft: 'Kom tevoorschijn!'

– JESAJA 49:8b-9a

We mogen gaan in vrijheid. Die is beschikbaar voor jou en mij. De oorlog is afgelopen, de strijd is gestreden, de deuren van de gevangenis staan wagenwijd open. Je mag naar buiten, het licht en de vrijheid tegemoet. Maar toch zie ik mensen die blijven zitten in die gevangenis, in het donker, en die daar heel ongelukkig zijn. Ik wil de stem zijn die tegen je zegt: 'Ga in vrijheid! Kom tevoorschijn!' En ik hoop en bid dat jij die stap aandurft, voorzichtig misschien, voetje voor voetje. Zo kun je steeds meer ontdekken hoe heerlijk warm en helder dat licht is en hoe ongelooflijk veel vrede en vreugde het geeft om in vrijheid te leven.

Weet je wie er baat bij heeft dat jij in die gevangenis blijft? De vijand. Die wil jou klein en ongevaarlijk houden. Die wil niets liever dan dat jij niet tot je bestemming komt, dat jij geen licht gaat verspreiden en geen *Kingdom impact* gaat hebben. Maar God nodigt je uit om naar buiten te komen. Hij wil spreken tot je hart. Hij wil de bron van je leven zijn. Zijn goedheid en vriendelijkheid heten je welkom in je nieuwe leven als vrij en blij kind van de Allerhoogste. En vanuit die identiteit kun je strijder voor gerechtigheid worden. Drager van genade. Vredestichter. Brenger van hoop. Hij wil niet dat je vastzit, integendeel: Hij heeft je zo veel te geven, maar durf jij het te ontvangen? Hij wil je leren *leven*, dansen en genieten. Hij wil geen kloon van een ander zien maar jou zelf, want Hij heeft jou uniek gemaakt. Durf jij jezelf te zijn en helemaal tot rust te komen in zijn aanwezigheid? Dat is de vrijheid die Hij voor je heeft en met die vrijheid gaat een diepe vrede en levensvreugde gepaard. Waarom? Omdat God de hoogste Autoriteit is in het hele universum. En als Hij zo naar je kijkt, vol liefde en goedkeuring om wat Jezus heeft gedaan, wie ben jij dan om jezelf te veroordelen? Om jezelf te diskwalificeren? Of niet goed genoeg te vinden?

Mijn wens voor jou als je dit boek leest is dat je steeds meer zult zijn als de boom uit Psalm 1. Je bent geplant aan stromend water, waardoor je voortdurend gevoed wordt door water dat overvloedig en altijd fris is. Daardoor blijf je prachtig fris en groen en draag je heerlijke vruchten. Zo mag jouw leven



eruitzien als jij je laat voeden door God: overvloedig en altijd fris. Gods goedheid is elke dag nieuw. Hij is een bron die nooit opraakt. En dáárom draagt jouw leven volop vrucht, ben je fris en vol leven en zal alles wat je doet tot bloei komen. Laat jij je meenemen, stapje voor stapje, door Gods Geest naar een leven in overvloed en vrijheid?



# Gevangen

‘Ben ik wel goed genoeg?’

‘Straks val ik door de mand ...’

‘Ik moet zo veel.’

‘Dat kan ik echt niet maken!’

‘Ik wil niemand teleurstellen ...’

‘Wie ben ik om dit te doen? En wie zit er op mij te wachten?’

‘Anderen kunnen het toch ook. Waarom lukt het mij dan niet? Ik bak er niks van!’

Dit soort uitspraken hoor ik regelmatig als ik met mensen praat over hun stressklachten of burn-out. Het zijn de overtuigingen die ons gevangenhouden, de ‘ja maars’ in ons hoofd. Door deze gedachtepatronen wéten we wat goed is, maar dóén we iets anders. En daar balen we dan weer van! Als je wilt veranderen, is het goed om jouw overtuigingen boven water te krijgen. Het begint met bewustwording: je gaat eerlijk onder ogen zien welke belemmerende overtuigingen zich in je hoofd hebben vastgezet. Vervolgens kun je jezelf stapje voor stapje uitdagen om groter, ruimer en anders te denken. Daardoor verandert er iets: nu durf je het wel, zeg je toch nee, of laat je iets los.

Dat is hoe het proces psychologisch gezien werkt. Geestelijk gezien kun je het omschrijven als: de leugens in je denken opsporen en daar de waarheid van God tegenover zetten. Als je gedachten maar vaak genoeg herhaalt, dan gaan ze zich vastzetten in je hoofd. Je gaat ze geloven, alsof ze de waarheid zijn. Maar vaak is dat helemaal niet zo. De vijand heeft er veel baat bij om ons in leugens te laten geloven, zodat wij klein blijven en niet leven in de volheid van wat God in ons heeft gelegd. Daarom plant de vijand graag zaadjes van leugens in ons denken, precies zoals hij al in het begin deed, bij Adam en Eva. Maar samen met Gods Geest mag je deze leugens ontdekken en ze vervangen door Gods perspectief. Zo wordt je denken vernieuwd.

## Overtuigingen

Voor elk groeiproces, voor elke transformatie is het essentieel dat je groeit in je identiteit en een aantal van je ongezonde overtuigingen afbreekt. Bijvoorbeeld wanneer God een volgend seizoen voor je heeft, of als je te maken krijgt met tegenslag of rouw. Wanneer je meer in je bestemming wilt komen of meer vanuit rust wilt leven, maar ook als je juist meer van Gods liefde of kracht wilt ervaren. Daarom bespreken we in dit boek een aantal dieperliggende overtuigingen die veel mensen hebben.

Je overtuigingen en je gevoelens zijn nauw met elkaar verbonden. Beide worden hoorbaar in je taal, in de boodschap van de woorden en de zinnen die je uitspreekt. Toch ben je je vaak

niet bewust van je overtuigingen. Pas als iemand ze benoemt of als je erop gaat letten, merk je dat je bijvoorbeeld wel heel vaak het woord 'moeten' gebruikt. Of dat je regelmatig vanuit angst of schaamte spreekt. Door goed naar jezelf te luisteren, ontdek je welke overtuigingen jouw stress veroorzaken of versterken. Bijvoorbeeld de overtuiging dat je altijd alle ballen hoog moet houden en het tempo aan moet kunnen. Dat je altijd competent en sterk moet zijn. Dat je er altijd voor een ander moet zijn en nooit iemand mag teleurstellen.

Als je kijkt naar welke mensen gevoelig zijn voor een burn-out, dan zijn dat mensen met de volgende persoonskenmerken:

- Ze zijn superloyaal en -betrokken op hun werk.
- Ze zijn perfectionistisch.
- Ze durven geen nee te zeggen, grenzen te stellen of hulp te vragen.

Loyaal zijn, streven naar kwaliteit en altijd beschikbaar en behulpzaam zijn, dat klinkt als de ideale werknemer. Zo iemand wil je! Maar als mensen te veel van zichzelf geven, raken ze op termijn leeg, uitgeput, opgebrand. En dat is natuurlijk zonde, allereerst voor de persoon in kwestie, maar ook voor zijn of haar omgeving.

## Angst

Veel mensen stellen het belang van de ander boven hun eigen belang. Maar waarom? Dat vraag ik natuurlijk regelmatig aan

mensen die ik begeleid: ‘Wat maakt dat je dat doet?’ En als ik ze die vraag een paar keer stel, komen we vaak uit bij angst. Angst voor afwijzing. Je bent bang dat als jij nee zegt, de ander niet meer met jou wil samenwerken. Dat als je een fout maakt, de ander boos op je wordt. Dat als jij een grens aangeeft, jij de eerste bent die er straks uit vliegt bij de volgende reorganisatie. De angst voor afwijzing is ten diepste een angst om helemaal alleen achter te blijven. Dat is een van de ergste dingen die we kunnen bedenken. Angst is een sterke drijfveer en een slechte raadgever. Angst maakt dat je situaties soms onterecht als gevaarlijk inschat en zo tot keuzes komt die uiteindelijk niet de beste voor je zijn.

Angst proberen te onderdrukken werkt vaak averechts. Het is als een monster dat ligt te sluimeren onder je bed. Als je het licht uitdoet, dan neemt het zijn kans waar. Want in de duisternis neemt angst toe tot hij je helemaal beheerst. De enige manier om hem te overwinnen, is het monster recht in zijn gezicht aan te kijken. Met Jezus aan je zijde doe je het licht aan en ontdek je dat angst niet het laatste woord heeft. Concreet doe je dat door je angst te voelen, ernaar te luisteren en vervolgens tot een nieuwe inschatting te komen. Jouw angst roept: ‘Pas op, gevaar.’ Maar is het wel zo risicovol of is het gevaar te overzien? Natuurlijk roepen nieuwe dingen soms angst op. Dat is normaal. Ze zijn buiten jouw comfortzone en dat voel je. Angst is dus ook een signaal dat je aan het groeien bent. En alleen als jij uit je comfortzone stapt en je grenzen

verlegt, kun jij nieuw terrein innemen. Daar voel jij je op een gegeven moment ook weer comfortabel, en zo ben je klaar voor het volgende stapje. Dat is vrijheid: je niet laten leiden door je angst, maar hem in de ogen kijken en doen wat je wilt doen!

Voor die vrijheid is moed nodig. Moed om te gaan, stappen te zetten, fouten te maken, daarvan te leren. Moed om te rusten, nee te zeggen, te vallen en weer op te staan. En mijn ervaring is dat mijn moed groeit als ik vertrouwen heb. Daarom heb ik voor dit jaar *moed* en *vertrouwen* gekozen als mijn jaarverlangens. Ik weet dat ik ten diepste veilig ben in alle omstandigheden, omdat ik met Jezus verborgen ben in God (Kol. 3:3). Dat er genade is. Dat ik fouten mag maken. Dat God voor me zorgt. Dat Hij voorziet. Dat Hij mij gemaakt heeft om goede werken te doen die Hij zelfs al voorbereid heeft. Dat vertrouwen is mijn vangnet en dat geeft me extra moed. Een beetje zoals een trapeze-artiest, die meer en nieuwe dingen durft als er een net onder hem hangt. Zo kunnen ook wij leven in vrijheid, als we vertrouwen en durven.

## **Gevolgen**

Weet je wat er gebeurt als je blijft leven in onvrijheid? Als je blijft geloven in jouw belemmerende overtuigingen en blijft hangen in je negatieve zelfbeeld? Dan blijf je rennen om alle ballen hoog te houden. Omdat je het perfect wilt doen, omdat je alles onder controle wilt houden of omdat je denkt dat je onmisbaar bent. Door je enorme verantwoordelijkheidsgevoel

stel je geen grenzen en loop je jezelf compleet voorbij. Je raakt uitgeput en hebt geen energie meer voor mensen of dingen die jij echt belangrijk vindt. En dan kijk je naar het leven van een ander dat er wel geslaagd uitziet en je gaat zomaar twijfelen aan jezelf. Je gaat vergelijken, en dat pakt niet gunstig voor jou uit. Je zelfbeeld wordt er slechter van, dus zet je nog een tandje bij om je gevoel van falen te verminderen. Maar dat maakt de zaak alleen maar erger. En voor je het weet ben je jezelf volledig kwijt en vraag je je verbijsterd af hoe je toch in die burn-out terechtgekomen bent ...

Herken je daar iets van? Als dat zo is, wil ik allereerst tegen je zeggen: hartstikke goed dat je het onder ogen ziet. En alsjeblieft, je hoeft je niet beschaamd of veroordeeld te voelen. Dat is nergens voor nodig! Jij bent oké, en dat je je ervan bewust bent is al een superbelangrijke stap. Dat is het beste startpunt voor groei. Durf te erkennen wat er is. We zijn allemaal onderweg: jij en ik en iedereen. Iedereen heeft wat te leren en dat is helemaal niet erg. Maar ga ervoor! Het hoeft niet snel, als je maar stapjes zet op de goede weg: de weg naar meer vrijheid en een sterke identiteit. Echt waar, het kan. Ik weet het uit ervaring. Ik zie het om me heen gebeuren. En ik lees het in de Bijbel. Kijk maar eens mee naar het verhaal van Mozes.



# Tineke Wuister

Tineke Wuister is toegepast psycholoog, getrouwd met Sander en moeder van drie zoons. Ze helpt ambitieuze christenen om invloedrijke posities te bereiken en op een excellente manier te vervullen, zodat Gods Koninkrijk zichtbaar wordt.

Bij haar eigen coachpraktijk Tineke Wuister kun je terecht met vragen rondom geloof, leiderschap, loopbaan en rust. Ze organiseert retraites, coacht en is auteur en spreker. Daarnaast heeft ze twaalf jaar voor LEF Navigators gewerkt, waar ze leiders heeft getraind en gecoacht in discipelschap en leiderschap.

Meer informatie, boeken of contact?

Kijk op:

[tinekewuister.nl](http://tinekewuister.nl)

Volg Tineke via:

[instagram.com/tinekewuister](https://www.instagram.com/tinekewuister)

[linkedin.com/in/tinekewuister](https://www.linkedin.com/in/tinekewuister)

[facebook.com/tinekewuister](https://www.facebook.com/tinekewuister)



## MEER VRIJHEID OM JEZELF TE ZIJN

Wat maakt dat ik mezelf altijd vergelijk met anderen? Wat is die diep-gewortelde onzekerheid die me drijft om altijd maar door te gaan?

Als je durft te omarmen wat God zegt over jouw identiteit, vind je vaste grond onder je voeten. Bij Hem is innerlijke vrijheid. In dit boek deelt Tineke Wuister wat ze ontdekt heeft door jarenlang mensen met stress- en burn-outklachten te coachen. Door je onrust bij de bron aan te pakken, leer je te leven vanuit vrijheid en ontstaat er ruimte om jezelf te zijn, gewoon zoals je bent. Jij bent bedoeld om jezelf te zijn!

---

*Tineke neemt je mee op deze reis van 'ik-durf-niet', naar 'ik-ga-ervoor'. Wat een heerlijke vrijheid! – Carianne Ros*

---



**TINEKE WUISTER** is leiderschapscoach voor ambitieuze christenen op invloedrijke posities. Ze helpt leiders om precies te doen waar God ze voor roept, om dat altijd met energie en bevologenheid te doen en om in hun leiderschap Kingdom Impact te hebben. Tineke is daarnaast schrijver en spreker. Ze woont in Eindhoven, is getrouwd met Sander en samen hebben ze drie tienerzonen.

**GL****W**

