

Testimonials BOEKEN

STERKER DAN STRESS

Hoi Sonja! Ik wil je héél gewoon BEDANKEN voor alle schitterende boeken die je bijgeschreef - in de jouw unieke spontane schrijfstijl - en boordevol prima informatie, voor body & mind ! Het laatste boek dat ik van je kocht is STERKER DAN STRESS, en dat wou ik diréct in huis halen Gerda

Uw boek "sterker dan stress" is helemaal logisch: de kracht van taal, visualisaties, tijdrovers, affirmaties, ... Tijdens het lezen dacht ik constant: dit is zo, dit klinkt zo logisch. Wendy

Beste Sonja, Je boek werd me aangeraden door een goede vriendin. Het leven zelf in handen nemen en eigen keuzes maken, daar geloof ik absoluut in. Ik geef zelf ook vorming 's avond: ik geef er ook het item "geluk" en heb in die workshop voorbeelden uit je boek gebruikt en het boek geadviseerd. Rebecca

Beste Sonja en Marc, Eerst wil ik jullie beiden hartelijk danken voor de goedheid om jullie kennis aan iedereen door te geven. Begin december 2010 heb ik mij het boek "Stevig in je lichaam aangeschaft". Na dit boek heb ik "Sterker dan stress" gelezen, ik moet zeggen dat ik er tot op vandaag nog zeer regelmatig een stukje in lees, het is zo goed geschreven dat het vraagt om telkens herlezen te worden en het heeft mij duidelijk sterker gemaakt. Met vriendelijke groetjes, Bernine

Beste Sonja, Ik stuurde voor nieuwjaar nog dat ik me getraceerd had op uw boek als kerstcadeau. Wel het lezen ervan is verbazend snel gegaan. En ik vind het een geweldig 'werk'boek. Een boek waar ik weer mee aan de slag kon. Ik vond me weer helemaal terug in de visie van het boek. Er waren voor mij veel puzzelstukjes die op zijn plaats vielen en dingen die me helder werden. Ook het inzicht in de fysiologische stressreacties vond ik zeer interessant en verklaarde weer veel dingen. Ik ben er echt vol van. Niet als wondermiddel, want ik merk dat, op de twee maanden dat ik hem nu las, toch nog hervul in oude patronen of me laat vangen of nog niet genoeg werk heb gemaakt van iets. Maar als 'werk'boek zoals ik al zei dat ik dan opnieuw vastneem en waar ik een weg mee kan. veel groetjes Cora

Hallo Sonja, Dankzij de tips uit de cursus sterker dan stress heb ik een hele weg afgelegd in mijn rouwproces rond de zelfmoord van mijn vriend. Mijn leven staat niet meer stil. Ik vind steeds meer uitdagingen. Dat alles gebeurt met een reden, dat ik er alleen maar sterker zal uitkomen! Ik heb het al eens gezegd, maar jouw levensdroom heeft er mee voor gezorgd dat ik terug een toekomst zie en vooral dat ik terug gelukkig ben! Geweldig, toch! Thx Veel liefs, Noëlle

Dag Sonja, Al jaren ben ik een grote fan van je boeken en heb je SKM gevolgd. Pogingen gedaan maar tot hiertoe blijft het bij dromen en wensen. Echter... ik ben nu je boek Sterker dan stress aan het lezen en het heeft zo moeten zijn. Eindelijk vallen de schellen van mijn ogen. Met dromen alleen kom je er niet. Je moet actie ondernemen. Geluk, daar ben je zelf verantwoordelijk voor en enkel door acties te ondernemen, zal je daar geraken. Een zinnetje uit je boek "iemand loslaten betekent niet vergeten, maar er mooie herinneringen aan overhouden. Waarom vertel ik jou dat Sonja? Omdat je boek ongelooflijk véél waarheid bezit en aanmoedigt! Dank je wel Lieve groetjes, Christel

Dag Sonja, Sonja, ik heb uw boek gelezen "sterker dan stress".
FANTASTISCH!! Alle mensen die bij mij in de praktijk komen moeten dit boek nu lezen.
Ik werk al jaren volgens dit principe maar ik had tot nu toe de iets meer spirituele boeken
hierrond en het is niet omdat ik energetisch werk doe dat iedereen daar helemaal mee "inzit".
ik vind jouw boek daarom wat meer "down to earth" overkomen en daarom ook sneller vatbaar
voor vele mensen. Liefs, Andrea

Dé 10 Principes

Het eetdagboek van Evelyne, 27 jaar, bestond de klok rond uit koekjes en snoepjes, die
allemaal samen opgeteld niet minder dan 2000 kcal vertegenwoordigden. Het erge was dat ze
al die zoetheid zonder nadenken opat, dus van genieten was er nauwelijks sprake. Ze vertelde
me dat ze er veel behoefte aan had om altijd iets te kunnen knabbelen. Ze had zichzelf getraind
tot een knabbelende suikerverslaafde die te moe was om een voet te verzetten. Ik gaf haar het
advies om alle knabbels uit haar buurt te houden en gestructureerd te eten. Na twee weken
was haar lichaam helemaal gewoon geworden aan eten op vaste tijdstippen. Ze dacht niet
meer aan knabbeltjes. Alles went. Evelyne heeft nu nieuwe patronen in haar leven: Ze heeft
inzicht in wat gezond eten is. Ze beweegt meer. Ze is dankbaar voor haar lichaam.