



Titel

Mildheid bij kanker

Auteur

Nathalie Cardinaels

Korte omschrijving

Wanneer je geconfronteerd wordt met kanker, wil je vaak sterk zijn en je moedig tonen naar anderen toe. 'Het lukt me wel!', zeg je en hulp vragen doe je liever niet. In plaats van jezelf ruimte te geven, ben je misschien nog strenger voor jezelf dan voorheen. Je móet zo snel mogelijk alles terug kunnen zoals voor je diagnose, je móet zo snel mogelijk herstellen, je mág anderen niet tot last zijn... Onbewust verhoog je de druk voor jezelf, terwijl je misschien beter van strategie verandert.

In plaats van jezelf verwijten te maken, kan je beter meer begrip tonen voor jezelf en je eigen beste vriend(in) worden. Maar hoe begin je daaraan? Dit boek helpt je op weg om jezelf met meer vriendelijkheid en mildheid te behandelen en jezelf te leren dragen op emotioneel moeilijke momenten. Zelfzorg betekent niet alleen sterk zijn, maar ook je kwetsbaarheid durven tonen, al was het maar aan jezelf. Misschien ben je het niet gewend om vriendelijk te zijn voor jezelf of denk je dat je dat niet kunt, zit je zo niet in elkaar. Toch kan iedereen het leren. Dit boek reikt je handvatten aan om meer compassie te ontwikkelen voor jezelf en je omgeving, die jou en wat je meemaakt niet altijd begrijpt.

Bemerkingen

- Een liefdevol, zacht en praktijkgericht boek dat je helpt om met een milde bril naar jezelf en wat je meemaakt te kijken in moeilijke tijden.

Geschikt voor: mensen bij wie kanker is vastgesteld, voor hun omgeving en voor hulpverleners die mensen met kanker ondersteunen tijdens en na hun ziekte.

Klik [hier](#) om dit boek via een bestelformulier aan te vragen in de bib van UZLeuven.