

3 VRAGEN AAN ...

Martine Mingelinckx, gesprekstherapeute 'Zelfzorg is zorgen dat je in balans blijft'



In 2011 won ze met *Nieuwe levens, nieuw geluk* de eerste Psychologies Boekenprijs. Intussen heeft gesprekstherapeute Martine Mingelinckx twee nieuwe boeken uit. *Thuis in twee gezinnen* is een boek over nieuw samengestelde gezinnen, bedoeld voor jongeren

tussen 12 en 18. 'Dat schreven we met tien auteurs, en ik deed de coördinatie. Een groter werk dan ik had gedacht!'. *Open je hart voor liefde* schreef Mingelinckx opnieuw alleen: 'Het is een boek over alle liefdevolle verbindingen die je als mens kan aangaan. Wie met een gesloten hart leeft ontzegt zichzelf zo veel moois.'

Tot wie richt je boek zich in het bijzonder?

Martine Mingelinckx: 'Tot gewone mensen die zich goed in hun vel willen voelen. Een belangrijke stap daartoe is het verbeteren van je relaties met anderen. Als er spanning zit op de relatie met je partner of je familie knaagt dat aan je geluk. In eigen beheer heb ik een bijhorende set inspiratiekaarten uitgegeven. Ik had sterk het gevoel dat er een werkinstrument nodig was bij de tekst.'

Je vindt het belangrijk dat mensen een goede relatie hebben met zichzelf?

MM: 'Absoluut. Wie niet goed in zijn vel zit kan niks betekenen voor anderen. Vooral de oudere generatie vindt het vaak *not done* om tijd te maken voor zichzelf. Terwijl zelfzorg niet hetzelfde is als egoïsme. Egoïsten denken nooit aan anderen en zoeken overal profijt. Zelfzorg daarentegen is zorgen dat je in balans blijft. Dan heb je energie en blijheid om met anderen te delen.'

Ook de relatie met ons werk is in jouw ogen een 'liefdevolle' verbinding?

MM: 'Veel mensen zijn ongelukkig op de werkvloer. Als die situatie aansleept, sijpelt dat door en brengt het negativiteit binnen in de privésfeer. Ik probeer mensen dan te motiveren om er iets aan te doen. We werken zo veel uren per week. We zijn het aan onszelf verplicht om te zorgen dat we het met liefde doen.'

BDM

MARTINE MINGELINCKX, *OPEN JE HART VOOR LIEFDE*,
LINKEROEVER UITGEVERS, 216 P, € 17,50

Inspiratiekaarten en data van workshops op www.mktraining.be

BOEKEN
BEURS
2012

Martine Mingelinckx neemt deel aan
een panelgesprek in de Blauwe zaal
om 14.30 uur.

>>>