

# Ontdek de kracht van zelfcompassie met HARTVOL van Marlou Kleve

Voor de lezers van Brené Brown en Elaine N. Aron

15 MEI 2017, AMSTERDAM

## SAMENVATTING

*Stop met zelfkritiek en perfect moeten zijn: open je hart voor vriendelijkheid en zelfcompassie. Mild zijn voor jezelf is een onderwerp dat steeds meer in de belangstelling staat. Marlou Kleve schreef voor iedereen die benieuwd is naar de voordelen van (zelf)compassie het toegankelijke en praktische HARTVOL: een soort zelfcompassie voor beginners. Marlou is gecertificeerd zelfcompassietrainer, en heeft trainingen gevolgd bij Kristin Neff, auteur van ZELFCOMPASSIE, en Christopher Germer. HARTVOL is een eerlijk en to-the-point boek en verschijnt op 22 augustus.*

**D**e afgelopen jaren is er veel onderzoek gedaan naar de positieve effecten van mindfulness en zelfcompassie: jezelf vriendelijk behandelen, zoals je dat ook doet naar een goede vriend(in) of anderen om wie je geeft. Dat is niet altijd even makkelijk, want meestal ben je harder voor jezelf dan voor anderen. Marlou Kleve laat je in dit toegankelijke en praktische boek daarom kennismaken met de helende kracht van zelfcompassie: het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf en anderen, om je te bevrijden van die hardvochtige zelfkritiek en je gevoel van verbondenheid en geluk te verhogen.

## Over de auteur:

Marlou Kleve (1969) studeerde Algemene Letteren aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Daarna werkte ze ruim tien jaar als tv-redacteur en samensteller bij de VARA, voor ze haar eigen coachpraktijk opzette. Ze geeft mindfulness- en (zelf)compassietrainingen, en begeleidt daarnaast individuele trajecten.

**Titel:** *Hartvol* | **Auteur:** Marlou Kleve | **Omvang:** ca. 256 pagina's | **Prijs:** € 18,99 | **ISBN:** 978 94 005 0892 7 | **Verschijnt:** 22 augustus 2017 | **e-book:** 978 90 449 7642 7 | **Prijs:** € 13,99

NB: graag bij gebruik van de auteursfoto de copyright Madeleine Groenland vermelden.



## Boekgegevens

<https://issuu.com/awbruna/docs/levzomer2017/6>

## Website Marlou Kleve

<http://www.marloukleve.nl/>

### CITATEN

*"Een boost voor de relatie met mezelf."*

— Nina over Marlou's zelfcompassietraining

*"Weer een stapje dichterbij het leren kennen van de liefdevolle persoon die ik ben."*

— Sonja over Marlou's zelfcompassietraining

*"Marlou is een kundige mindfulnesstrainer die opmerkzaamheid en aandacht combineert met een grote betrokkenheid bij haar deelnemers."*

— Hans over Marlou's zelfcompassietraining

### AFBEELDINGEN

MARLOU KLEVE  
**HARTvol**  
De kracht van zelfcompassie



Voorwoord door



Kristin Neff,  
auteur van  
Zelfcompassie



#### CONTACTPERSONEN



### Marije Lenstra

PR non-fictie

Marije.lenstra@awbruna.nl

Telefoon: + 31 (0)20 218 1605

Mobiel: +31 (0)6 2120 9450

---

#### OVER LEV.

Lev. is het non-fictiefonds van A.W. Bruna met boeken die mensen informeren, inspireren en motiveren. Bij Lev. verschijnen boeken van auteurs zoals [Brené Brown](#), [Berthold Gunster](#) en [Marie Kondo](#).

Klik [hier](#) voor de laatste brochures.



Lev.newsroom