

De Reis

Met lef leren leven

Ria van Mil is coach, trainster en schrijfster. Ze woont in Maassluis. Al 22 jaar begeleidt ze mensen en organisaties bij persoonlijke en professionele groei via haar bedrijf Kairos. 'Ik nodig mensen uit om bewust te worden van hun patronen en kwaliteiten. Bij de kennis-making zie ik al de goudklomp die iemand in zich draagt. Samen werken we aan het laten stralen daarvan', vertelt Ria.

Wat bracht je op het idee om dit boek te schrijven?
'Cliënten zeiden vaak: Schrijf toch een boek. Dat zette me aan het denken. Schrijven doe ik graag, overal waar ik ben. Met een klein schriftje in een café, maar ook in de stilte van een klooster of op een eiland. Zo groeide het idee voor De Reis. Het boek is een kans om persoonlijke ontwikkeling toegankelijker te maken. Soms zit je vast in patronen of knelpunten die je zelf in stand houdt. Dit boek helpt je bewust te worden van die patronen en uit je comfortzone te stappen.'

Voor wie is De Reis bedoeld?
'Voor iedereen die nieuwsgierig is naar zichzelf. Of je nu vastloopt, stress ervaart of gewoon meer inzicht wilt krijgen in je gedrag en het effect daarvan op anderen. Het boek is een gids voor zelfreflectie en verandering. Ik help lezers om hun gedachten kritisch te onderzoeken. Denk bijvoorbeeld aan iemand die steeds aardig gevonden wil worden, zoals een van mijn cliënten, Petra. Dat verlangen bracht belemmerende gedachten mee zoals: Wat als mensen me vermijden? Door die gedachten te onderzoeken, ontdekte ze dat ze meer rust en energie kreeg door zichzelf te durven zijn.'

Waar gaat De Reis over?
'Het boek is een reisgids voor je innerlijke én fysieke reis. Ik combineer de transformaties van mijn cliënten met persoonlijke ervaringen en praktische inzichten. Zo schrijf ik over mijn eigen pelgrimstochten naar Santiago



'De wind kun je niet veranderen, maar hoe je de zeilen zet wel.'

de Compostela, over kou, pijn en doorzetten, maar ook over mooie ontmoetingen onderweg. Een belangrijk thema in het boek is hoe je denken, voelen en handelen kunt afstemmen, zodat je binnenwereld overeenkomt met wat je laat zien aan de buitenwereld. Ik gebruik humor en zelfreflectie om het boek toegankelijk te maken. In het tweede deel, Routes, geef ik praktische handvatten om knelpunten aan te pakken. Zo kun je ontdekken welke afslagen je wilt nemen en welke niet.'

Wat maakt jouw boek anders?
'Het is een pragmatisch boek. Het biedt niet alleen theorie, maar ook herkenbare verhalen en praktische tips. Ik laat je zien hoe je inzichten direct kunt toepassen, zodat je bewuster en lichter kunt leven. Dit boek vraagt lef - het lef om te reflecteren en echt naar jezelf te kijken.'

Welke verandering hoop je dat lezers ervaren?
'Ik hoop dat mensen in contact komen met hun eigen kracht. Dat ze leren hun gedachten te onderzoeken en los te komen van patronen die hen beperken. Het resultaat? Meer balans, zelfvertrouwen en positieve relaties.'

Tips van Ria

- 1 Vertragen.**
Leef langzamer om meer aandacht te geven aan het moment.
- 2 Relativeer.**
Doe niet aan NIVEA (niet invullen voor een ander).
- 3 Luister.**
Naar jezelf én naar anderen.
- 4 Laat OMA (oordelen, meningen, adviezen) thuis.**
- 5 Wees dankbaar.**
Schrijf elke dag drie dingen op waar je blij van wordt.
- 6 Zie kansen.**
Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.



Binnenkort verkrijgbaar

De Reis verschijnt op 22 maart 2025 in samenwerking met uitgeverij Stili Novi. De lancering wordt een feest, met boekpresentaties bij de boekhandels in Maassluis. Hierover meer in Nieuwsblad Maassluis. Het boek De Reis is ook direct (pre-order) te koop via Ria, mail naar r.v.mil@kairos.nu of bel 06-30282817.

Scan de QR-code om € 29,50 te betalen voor boek De Reis

Gebruik de camera-app op je smartphone

Deze QR-code is geldig tot 25 januari 2027

