

## Boekenoverzicht Miranda Nanda Maria van Dijk

Bestellink [VRIJ MENS 2026](#)



VRIJ MENS - Vrijheid en innerlijke rijkdom vinden

“Ware vrijheid ontstaat niet buiten ons, maar in de ruimte die we in onszelf durven openen.”

We worden vrij en onbevangen geboren — maar gaandeweg het leven raken we verstrikt in verwachtingen, overtuigingen en verplichtingen die vaak niet de onze zijn. Onbewust nemen we de normatieve kaders van de buitenwereld over en verliezen daardoor de verbinding met het oorspronkelijke in ons. De drang om te voldoen aan wat hoort, verstilt langzaam de stem van wat

waarachtig en vurig in ons leeft.

Wat betekent het om werkelijk een vrij mens te worden, wanneer het leven zijn sporen heeft achtergelaten en we onszelf onderweg zijn kwijtgeraakt?

In Vrij Mens verkent Miranda Nanda Maria van Dijk de weg naar vrijheid en innerlijke rijkdom, vanuit een samensmelting van psychologische diepgang, filosofische beschouwing en persoonlijke, eerlijke reflecties. Dit boek is geen zoektocht naar méér, maar naar mínder: minder moeten, minder maskers, minder illusies. Het nodigt uit tot verstilling, tot het vertragen van de blik en het verdiepen van het voelen — om zo te ontleren en de natuurlijke vrijheid en rijkdom te herontdekken die in ons aanwezig is, wachtend om bevrijd te worden.

Vrij Mens is een bekrachtiging van moed, een metgezel van stilte — een spiegel, een adem tussen de regels, een zachte hand die wijst naar het onzegbare dat gehoord en gezien wil worden: die van het vrije, oorspronkelijke Zijn.

Dit boek is voor iedereen die halverwege of nog later in het leven voelt dat er nog veel te herwinnen valt — niet buiten, maar vanbinnen.

Bestellink [De Vleugels van Moed 2022](#)



De maatschappelijke norm is voor velen een kompas dat automatisch gevolgd wordt. Veel mensen zijn daardoor vanzelfsprekend gericht op een geliefde die hen compleet en gelukkig moet maken.

De realiteit laat ons zien dat veel liefdesrelaties, inmiddels meer dan 50%, voorbij gaan. In ons hunkerend najagen van liefde zijn we gericht op een surrealistische prins of prinses op het witte paard, we denken het alleen niet te redden of vinden het pijnlijk confronterend om alleen te zijn. Maar vooral weten we niet hoe we onszelf gelukkig kunnen maken en fijn gezelschap voor onszelf kunnen zijn.

We vergelijken onszelf constant met anderen en denken dat we losers zijn als we alleengaand door de wereld bewegen. We hebben niet geleerd om een harmonieuze basis in onszelf te ontwikkelen, onze focus is

voornamelijk naar buiten gericht, waar we denken dat het grote geluk te vinden is. Maar dat is een vergissing. Dit boek is niet anti-liefdesrelatie maar vóór de investering in de relatie met jezelf, waardoor je leert alleen (en als single) je compleet en gelukkig te voelen. Daar gaat dit aanmoedigend boek over: Jezelf gelukkig kunnen maken!

## Bestellink Hartstocht tussen Vrouwen 2020



Het thema van dit boek gaat over de paradox van avontuurlijke begeerte en onze hang naar zekerheid. Het verlies van hartstocht en oprechte nieuwsgierigheid leidt vaak tot problemen of een breuk in liefdesrelaties. In dit boek nodig ik uit tot het ontwikkelen van nieuw perspectief op hartstocht en liefde, zodat we dit kunnen behouden op lange termijn.

Het verhaal is het voertuig om je mee op reis te nemen door een steeds wisselend landschap met zowel hartverwarmende als confronterende momenten tussen Francesca en Zara, die bereid zijn in zichzelf te kijken en daar zowel licht als donker tegenkomen. Ze onderzoeken wat nodig is om hartstocht en vrijheid te behouden, zonder intimiteit en verbondenheid te verliezen en komen tot een verrassende uitkomst.

## Bestellink De Vriendschapsfamilie 2019



Niet iedereen heeft familie. Soms verliezen we familie vroeg in ons leven en worden wees. Of we beginnen ons leven helemaal alleen, zonder familie. We kunnen ons ook geen deel van onze familie voelen en ervaren er alleen voor te staan. Allemaal situaties die kunnen voelen als een gat in ons hart. Wat we jong moeten ontberen, wordt vaak een sterk verlangen en kan tot een zoektocht leiden, om wat we missen, alsnog te vinden.

Ik begon mijn leven zonder moeder en familie, werd afgestaan bij geboorte en kwam na een jaar in een disfunctioneel pleeg- en adoptiegezin dat niet als familie voelde. Lang was ik bezig om ergens te nestelen en mensen te zoeken die wél als familie voelden. Ik geloof dat als je zelf beweegt en je wens oprecht uitsprekt, er verandering mogelijk is.

Vanuit die overtuiging startte ik een maatschappelijk project: Het vriendschapsproject. 12 maanden lang ontmoette ik elke week, overal in Nederland, een onbekend mens die zich herkende en iets had met dit gevoelig thema. De verhalen die men vertelde tijdens al deze ontmoetingen, deel ik in dit boek omdat ze kunnen aanzetten tot hoop en daadkracht. Aanvullend licht ik psychosociale thema's uit die naar voren kwamen, omdat ze van belang zijn om tot vervullende contacten te kunnen komen. Als we open en kwetsbaar durven zijn en bereid zijn te vertrouwen op die ander, dan kan ons sociale leven veranderen en kunnen we isolement doorbreken. We kunnen met vrienden een zelfgekozen familie bouwen, waar we ons begrepen, gezien en geliefd voelen. Wat daar allemaal bij komt kijken en hoe iedereen een eigen manier heeft om dat universele verlangen te vervullen, is de rode draad in dit boek.

Bestellink **Helende schoonheid van Zelfreflectie** 2018



Het trieste begin en uitdagend verloop van jouw leven is geen veroordeling voor de rest van je leven. Het is mogelijk om jezelf te helen en bevrijden van je lijden door onverwerkte pijn te doorvoelen en je innerlijke rijkdom aan te boren. Dat vergt moed en zelfreflectie. Door die inspanning kun je de mooiste schatten ontdekken in de donkere kelder van je traumatisch verleden, waar jij het licht naar binnen hebt laten schijnen.

Website auteur <https://www.mirandanmvanwijk.com>

Uitgeverij Bohemian Publishing

Contact [mail@mirandanmvanwijk.com](mailto:mail@mirandanmvanwijk.com)

Telefoon 06 51315970