

Thuiskomen bij jezelf met Frederike Mewe in Museum van de Geest | Haarlem



Haarlem, 8 oktober 2025 – Wat betekent het om je vrij en volledig jezelf te voelen, zonder maskers of aanpassingen? Veel mensen leven met een sluimerend gevoel van ontevredenheid. We worstelen met onze baan, relaties of onszelf, blijven vastzitten in ongezonde patronen en verliezen het contact met wie we werkelijk zijn. Op donderdagavond 30 oktober zal schrijver en psycholoog Frederike Mewe bezoekers in een inspirerende lezing laten zien hoe het ook anders kan. Deze lezing wordt georganiseerd door Museum van de Geest en Psychologie Magazine.

Door inzicht te krijgen in oude pijn, familiedynamieken en verlangens kun je ontdekken wie je diep vanbinnen bent en leren jezelf waarderen met al je kwaliteiten en imperfecties. Zo creëer je ruimte voor nieuwe keuzes en een diepere verbinding met jezelf en anderen. Met inspirerende verhalen, mooie oefeningen en diepgaande vragen begeleidt Frederike Mewe bezoekers tijdens deze lezing op een innerlijke reis naar zelfacceptatie, persoonlijke groei en veerkracht.

Na haar succesvolle boek *Goed zoals je bent, de psychologie van zelfvertrouwen* – waarin Mewe lezers leert meer op jezelf te vertrouwen – helpt Mewe bezoekers nu een stap dieper te gaan en te inspireren om voluit te leven. Want een authentiek leven, vrij van oude patronen en angsten geeft rust en maakt gelukkiger.

Een inspirerende avond voor meer verbinding met jezelf en anderen

Deze bijzondere avond laat mensen dieper in contact komen met wie ze werkelijk zijn en willen zijn. Na afloop ga zij vol nieuwe energie en inzichten naar huis.

Wat kun je verwachten?

Een inspirerende lezing vol inspiratie, ontroering, diepgaande inzichten en praktische handvatten. Na afloop is er gelegenheid om na te praten met andere deelnemers en met Frederike zelf.

Praktische informatie

- **Datum:** Donderdagavond 30 oktober 2025
- **Tijd:** de lezingen starten om 19:30. Het museum is geopend van 18.30, let op: de keuken van museum café Thuys is tijdens deze avondopstellingen gesloten. Natuurlijk ben je wel van harte welkom voor een heerlijk kopje koffie of een drankje vooraf.
- **Locatie:** Museum van de Geest | Haarlem
- **Kosten:** € 15,-
- Tickets zijn verkrijgbaar via de [website](#) van Museum van de Geest

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lotte Tieleman, projectmedewerker, tieleman@museumvandegeest.nl.