

Trap niet in je eigen valkuil PDF

L. Nauth



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: L. Nauth
ISBN-10: 9789031345830
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2524 KB

OMSCHRIJVING

Trap niet in je eigen valkuil 1e druk is een boek van L. Nauth uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031345830 Lijk je steeds tegen dezelfde problemen aan te lopen? Ondervind je voortdurend problemen in contact met je partner, je baas of je collega's? Voel je je snel op je tenen getrapt? Lukt het je niet om op een constructieve manier voor jezelf op te komen, reageer je vaak agressief of zoek je je toevlucht in alcohol en drugs? De kans bestaat dat je last van een 'valkuil' hebt. Valkuilen zijn in de psychologie (zelf)destructieve manieren van denken, voelen en handelen die verhinderen dat mensen de problemen in hun leven oplossen of dat wensen als 'geluk ervaren' en 'geliefd zijn bij anderen' niet in vervulling gaan. Valkuilen ontstaan in de kindertijd maar ook later in de puberteit en breiden zich daarna uit. Ze zijn gebaseerd op sterke overtuigingen en gevoelens die een persoon aanneemt zonder zich daarover vragen te stellen. Ze houden zichzelf in stand en bieden sterke weerstand tegen verandering. Via opdrachten en aan de hand van talloze voorbeelden geeft Trap niet in je eigen valkuil inzicht in het ontstaan van je eigen misleidende overtuigingen. Het boek neemt je terug naar je kindertijd om de bron van je 'valkuilen' op te sporen. Het laat zien dat die zelfondermijnende patronen die je als kind ontwikkelde, onder de huidige omstandigheden zinloos zijn. De auteurs reiken vervolgens technieken aan om valkuilen te vermijden en de persoon te worden die je wilt zijn. Het laat zien dat iedereen, ongeacht zijn of haar verleden, de keuze heeft om te veranderen. Wie de tijd neemt om de opdrachten uit dit boek serieus door te nemen kan zijn problemen in werk en relatie op een positieve manier beïnvloeden, een beter emotioneel contact krijgen met anderen en met meer plezier door het leven gaan.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

/Image/36067884_s_-trappen-nauth-9789031345830-trap-niet-eigen-valkuil-zelfhulpboek-voor-inzicht-verandering.jpg

Trap niet in je eigen valkuil zelfhulpboek 9789031345830 Isbn: 9789031345830 lijk je steeds tegen dezelfde problemen aan te lopen? Ondervind je voortdurend problemen ...

Buy Trap niet in je eigen valkuil. 1st ed. 2005 by H.A. Teeuwen (ISBN: 9789031345830) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery on eligible orders.

TRAP NIET IN JE EIGEN VALKUIL

[Lees verder...](#)