

Trefwoorden: Hoe kom ik van die angsten af? download gratis pdf, Hoe kom ik van die angsten af?boek pdf gratis, Hoe kom ik van die angsten af? lees online, Hoe kom ik van die angsten af? torrent, Hoe kom ik van die angsten af? epub gratis in het Nederlands, Hoe kom ik van die angsten af? mobi compleet

Hoe kom ik van die angsten af? PDF

Lisa M. Schab



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



Schrijver: Lisa M. Schab
ISBN-10: 9789085606079
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1792 KB

OMSCHRIJVING

Hoe kom ik van die angsten af? 1e druk is een boek van Lisa M. Schab uitgegeven bij Cadans. ISBN 9789085606079 Veel jonge mensen hebben last van angst- en paniek gevoelens en lopen soms vast in zorgelijke gedachten. Dat is niet zo vreemd omdat er op een bepaalde leeftijd heel veel in je lijf verandert, zowel lichamelijk als geestelijk. Als je het idee hebt dat deze gevoelens de overhand krijgen en je de controle erover gaat verliezen wordt het tijd iets te ondernemen. Je kunt zelf aan de slag gaan en je kunt hulp zoeken bij je ouders, leerkrachten of een counseler. Met dit werkboek kun je door middel van eenvoudige, maar doeltreffende activiteiten voorkomen dat angst en verwarring je leven gaan beheersen. Het leert je omgaan met de dagelijks terugkerende onzekerheden en helpt je met het opbouwen van een positief zelfbeeld. Ook vind je tips voor aanvullende hulp en steun als je dat nodig hebt. Ga aan de slag en laat je niet langer verlammen door dwanggedachten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hoe kom ik van mijn angsten af? David de Kock & Arjan Vergeer 26 jan. 2018 822 Views. ... zoals gaan kijken of die krokodil daadwerkelijk onder je bed ligt.

Vaardigheden en technieken om je te helpen omgaan met angst en zorgen

Veel jonge mensen hebben last van angst- en paniek gevoelens en lopen soms vast in zorgelijke gedachten. Ga met dit boek aan de slag en laat je niet langer verlammen ...

HOE KOM IK VAN DIE ANGSTEN AF?

[Lees verder...](#)