

Het gelaagde brein PDF

Martin Appelo



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Martin Appelo
ISBN-10: 9789461053015
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2000 KB

OMSCHRIJVING

Het gelaagde brein 1e druk is een boek van Martin Appelo uitgegeven bij Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789461053015 Waarom is het zo moeilijk om ongezonde gewoontes te veranderen? Waarom kampen zo veel mensen blijvend met psychische en relationele problemen? Het gelaagde brein geeft antwoord op de vraag welke consequenties kennis over onze hersenen heeft voor het werken aan gedragsverandering. Het boek biedt een stappenplan voor reflectie en discipline, waarmee je op nuchtere wijze de balans op kunt maken en vervolgens kunt besluiten om je gedrag al dan niet te veranderen. Het gelaagde brein is goed te gebruiken als zelfhulpboek. Daarnaast kunnen hulpverleners die van een nuchtere, korte en krachtige aanpak houden er heel goed mee uit de voeten. Martin Appelo is gezondheidszorgpsycholoog en gedragstherapeut. Hij werkt als docent, trainer, therapeuten supervisor bij Cure & Care Development, Het Behouden Huys en de Rijksuniversiteit Groningen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het gelaagde brein Reflectie en discipline bij het werken aan verandering Martin Appelo Uitgeverij Boom Amsterdam 2011, M. Appelo p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam ...

Het gelaagde brein (paperback). Het gelaagde brein 1e druk is een boek van Martin Appelo uitgegeven bij Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789461053015 Waarom is het zo ...

Het gelaagde brein Reflectie en discipline bij het werken aan verandering Martin Appelo Waarom is het zo moeilijk om ongezonde gewoontes te veranderen? Waarom ...

HET GELAAGDE BREIN

[Lees verder...](#)