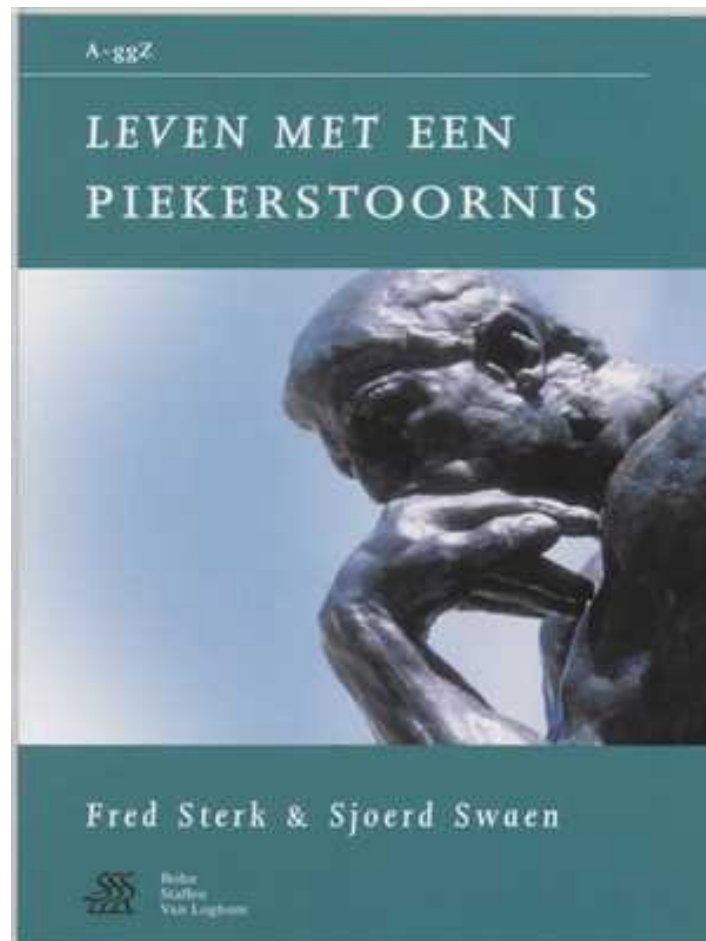


Trefwoorden: Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornis download gratis pdf, Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornisboek pdf gratis, Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornis lees online, Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornis torrent, Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornis epub gratis in het Nederlands, Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornis mobi compleet

Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornis PDF

Fred Sterk



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



Schrijver: Fred Sterk
ISBN-10: 9789031343201
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3324 KB

OMSCHRIJVING

Van A tot ggZ - Leven met een piekerstoornis 1e druk is een boek van Fred Sterk uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031343201 Mensen met een chronische piekerstoornis (gegeneraliseerde angststoornis) leven onder voortdurende hoogspanning. Het overmatige piekeren gaat samen met aanhoudende angst, (over)vermoeidheid of andere lichamelijke en psychische klachten. Meestal is er ook sprake van besluiteloosheid, uitstel- en vermijdingsgedrag. Leven met een piekerstoornis behandelt op heldere en toegankelijke wijze behandelingsmethoden en nieuwe veelbelovende zelfhulptechnieken voor deze angststoornis. Naast informatie over gezonde en ongezonde vormen van angst ligt de focus van dit boek vooral op het geleidelijk zelf leren doorbreken van de piekergewoonte. Getoond wordt welke vaardigheden kunnen bijdragen aan meer evenwicht, zelfacceptatie en mentale rust. Leven met een piekerstoornis verschijnt in de reeks Van A tot ggZ. De boeken uit deze reeks zijn zowel voor de professional als voor de cliënt uiterst bruikbaar om meer inzicht te krijgen in diverse stoornissen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Scheltema maakt gebruik van cookies en daarmee vergelijkbare ... zelfacceptatie en mentale rust. Leven met een piekerstoornis verschijnt in de reeks Van A tot ggZ.

Bestel nu zonder verzendkosten 'Leven met een piekerstoornis' van 'Fred Sterk'. Uit de serie: Van A tot ggZ. Mensen met een chronische piekerstoornis ...

Boekenserie: Van A tot ggZ. Auteurs: ... zelfacceptatie en mentale rust. Leven met een piekerstoornis verschijnt in de reeks Van A tot ggZ.

VAN A TOT GGZ - LEVEN MET EEN PIEKERSTOORNIS

[Lees verder...](#)