

Help jezelf PDF

Hameeda Lakho



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: Hameeda Lakho
ISBN-10: 9789401604642
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1401 KB

OMSCHRIJVING

Leer weer op jezelf vertrouwen met hulp van ervaringsdeskundige Hameeda Lakho. Heb je iets heel aangrijpends meegemaakt? Ben je bijvoorbeeld ontslagen of na jaren gescheiden? En vraag je je af hoe je er ooit weer bovenop komt? In *Help jezelf ontdek* je hoe je zelfs in de meest onvoorstelbare omstandigheden op jezelf kunt blijven vertrouwen. Aan de hand van indrukwekkende verhalen over misbruik, scheiding, vermissing, verlies en ziekte, laat Lakho zien dat je tijdens het verwerken van je trauma verschillende fases doorloopt. Ze helpt je om uit te vinden welke fase voor jou relevant is en hoe je daarmee om kunt gaan. Lakho werd als kind jarenlang zowel geestelijk als lichamelijk mishandeld. Gesterkt door haar ervaringen, reikt ze handvatten aan voor veerkracht en herstel. Laat je inspireren, motiveren en informeren door lifecoach Hameeda Lakho en leer je innerlijke strijd overwinnen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Heb je iets heel aangrijpends meegemaakt? Ben je bijvoorbeeld na jaren gescheiden of iemand verloren? En vraag je je af hoe je er ooit weer bovenop komt? In Help ...

Zet de volgende stap in je carrière en solliciteer direct op de meest veelzijdige functies in de tuinbouwsector. Voor elk niveau en door heel het land. Let's Work!

Zit jij nu rechtop? Ik daag je uit om tijdens het lezen van Physio101 eens écht rechtop te gaan zitten. Voeten op de grond, knieën in een hoek van 90°, rug recht ...

HELP JEZELF

[Lees verder...](#)