

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

Hoe kom ik van die stress af? PDF

Gina M. Biegel



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: Gina M. Biegel
ISBN-10: 9789085606178
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1118 KB

OMSCHRIJVING

Steeds meer jongeren ervaren stress op een zodanige manier dat het hen belemmert in het dagelijks leven. Hoewel stress erbij hoort is het handig om te weten hoe je ermee om kunt gaan zodat het je niet in de weg zit. Met de meer dan zevenendertig activiteiten in dit boek is het mogelijk hulpbronnen en vaardigheden aan te boren in jezelf waarvan je niet wist dat je ze had. Met de mindfulnessstechniek kun je spanningen en problemen onder controle krijgen zodat je je kunt concentreren op wat er nu gebeurt in plaats van wat er zou kunnen gebeuren. Met de strategieën in *Hoe kom ik van die stress af?* krijg je handvatten om te ontspannen en je leven in balans te brengen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De dingen waar ik last van heb kunnen allemaal door stress komen. ... Hoe kom je van school-stress af? ... en denk aan de leuke vakantie die er aan komt.

Hoe kom je van stress af? Het gaat om de signalen van stress herkennen, veerkracht en herstel. Lees hier hoe je van stress af komt.

Stress komt vaker voor bij mensen die creatief ... en voel hoe je in tijden van stress hoog en ... Iedereen is er gek van maar ik ben een high sensitive person ...

HOE KOM IK VAN DIE STRESS AF?

[Lees verder...](#)