

Trefwoorden: Hoe krijg ik die boosheid onder controle? download gratis pdf, Hoe krijg ik die boosheid onder controle?boek pdf gratis, Hoe krijg ik die boosheid onder controle? lees online, Hoe krijg ik die boosheid onder controle? torrent, Hoe krijg ik die boosheid onder controle? epub gratis in het Nederlands, Hoe krijg ik die boosheid onder controle? mobi compleet

Hoe krijg ik die boosheid onder controle? PDF

Raychelle Cassada Lohmann



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



Schrijver: Raychelle Cassada Lohmann

ISBN-10: 9789085606086

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4847 KB

OMSCHRIJVING

Boosheid is een normale emotie waarmee je noodzakelijke stoom kunt afblazen, zeker als je in de leeftijd bent dat er emotioneel veel verandert in je lijf en in je hoofd. Maar als je merkt dat je je frustraties begint uit te leven op mensen waar je eigenlijk veel omgeeft, je ouders, broers en zussen en je vrienden, wordt het tijd om er iets aan te doen. Met de opdrachten uit dit werkboek kom je er achter waar je boosheid vandaan komt en hoe het komt dat je op een bepaalde manier reageert. Tegelijkertijd leer je vaardigheden en technieken om je boosheid onder controle te krijgen. Je leert de lichamelijke symptomen herkennen die vooraf gaan aan een uitbarsting en krijgt handvatten aangereikt om je gevoelens tot bedaren te brengen zodat je rustiger kunt reageren op anderen. Door je boosheid te begrijpen ben je beter voorbereid en hoeft je je zelfbeheersing niet meer te verliezen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

... onder controle te krijgen, tips en trucs hoe je ... die boosheid en woede, krijg ik ... Ik heb mijn woede totaal niet onder controle en kan ...

Als je bent opgegroeid in een gezin waar de woede niet onder controle was, ... Ik krijg nooit wat ik ... Als je eenmaal weet hoe je de waarschuwingssignalen die je ...

Hoe krijg ik die boosheid onder controle? Vaardigheden en technieken om je te helpen omgaan met boosheid & frustratie Raychelle Cassada Lohmann Vertaald door Els ...

HOE KRIJG IK DIE BOOSHEID ONDER CONTROLE?

[Lees verder...](#)