

Je gevoel de baas PDF

Dennis Greenberger



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



Schrijver: Dennis Greenberger

ISBN-10: 9789026522826

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3605 KB

OMSCHRIJVING

Je gevoel de baas 6e druk is een boek van Dennis Greenberger uitgegeven bij Pearson Assessment And Information B.V.. ISBN 9789026522826 Ontdek in Je gevoel de baas de eenvoudige maar krachtige stappen die je zelf kunt zetten om je gelukkiger, rustiger en zelfverzekerder te voelen en lijden te boven te komen. Dit boek heeft al meer dan een miljoen mensen op weg geholpen bij het toepassen van cognitieve gedragstherapie (momenteel een van de meest effectieve vormen van psychotherapie). Het hielp ze bij het overwinnen van depressie, angst, paniekaanvallen, boosheid, schuldgevoel, schaamte, lage zelfwaardering, eetstoornissen, middelenmisbruik en relatieproblemen. Deze zesde druk is volledig herzien en uitgebreid om recht te doen aan de wetenschappelijke ontwikkelingen van de laatste twintig jaar. Nieuw in deze druk: * meer informatie en materiaal over angst * enkele hoofdstukken over het stellen van persoonlijke doelen en handhaven van vooruitgang * beoordelingsschalen voor geluk * dankbaarheidslogboeken * innovatieve oefeningen gericht op mindfulness, aanvaarding en vergeving * nieuwe werkbladen Je gevoel de baas helpt je: * bij het leren van bewezen, krachtige en praktische strategieën om je leven te veranderen; * bij het volgen van een stappenplan voor het overwinnen van depressie, angst, boosheid, schuldgevoel en schaamte; * bij het stellen van persoonlijke doelen en het bijhouden van je vorderingen (je kunt de werkbladen uit het boek kopiëren of extra exemplaren downloaden en printen); * bij het oefenen van je nieuwe vaardigheden totdat ze een tweede natuur worden. Dit boek bewijst zich al meer dan vijftien jaar in de praktijk. Effectieve therapeutische technieken worden helder en inzichtelijk uitgelegd. Een zeer bruikbare handleiding voor de toepassing van cognitievegedragstherapie-technieken. Prof.dr. Willem van der Does, klinisch psycholoog, Universiteit Leiden en LUMC Zelden tref je een boek aan dat in staat is je leven te veranderen. Je gevoel de baas is er zo een. Dit is een zeldzaam en bijzonder boek dat eenvoudig als zelfhulpboek of oefenboek bij een therapie kan worden gebruikt. Uit het voorwoord van Aaron Beck

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Flaptekst Je gevoel de baas. Je gevoel de baas is een buitengewoon effectief werkboek voor mensen die met uiteenlopende problemen worstelen. Het is een zeer ...

(Succesboeken | Pearson Assessment and Information B.V.) Ontdek in Je gevoel de baas de eenvoudige maar krachtige stappen die je zelf kunt zetten om je gelukkiger ...

Ontdek in Je gevoel de baas de eenvoudige maar krachtige stappen die je zelf kunt zetten om je gelukkiger, rustiger en zelfverzekerder te voelen en...

JE GEVOEL DE BAAS

[Lees verder...](#)