

Pijn zonder strijd PDF

Jaap Spaans



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



Schrijver: Jaap Spaans
ISBN-10: 9789031385485
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1309 KB

OMSCHRIJVING

Pijn zonder strijd 1e druk is een boek van Jaap Spaans uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031385485 Zelfhulpboek, gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Chronische pijn kan je leven tot een lijdensweg maken. Je ervaart niet alleen de pijn, je lijdt eronder. Dit boek gaat over stoppen met lijden aan pijn door er niet tegen te vechten. Vechten tegen onvermijdelijke zaken zoals pijn gaat ten koste van een waardevol leven. Maar wat moet je dan wel doen? - Herkennen dat je vecht en er dan mee stoppen - Bereid zijn pijn te beleven zoals deze zich aan je voordoet - Aandachtig zijn voor je eigen ervaringen inclusief de pijn - Herkennen dat gedachten over pijn niet meer zijn dan gedachten - Acties ondernemen met oog voor wat je belangrijk vindt in het leven Met deze benadering ervaar je weer ruimte voor nieuwe mogelijkheden naast de pijn. Je krijgt weer zin in je leven. Met veel bruikbare oefeningen en tips.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Zelfhulpboek, gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Chronische pijn kan je leven tot een lijdensweg maken. Je ervaart niet alleen de pijn, je lijdt ...

Zelfhulpboek, gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Chronische pijn kan je leven tot een lijdensweg maken. Je ervaart niet alleen de pijn, je lijdt ...

Pijn zonder strijd | ISBN 9789031385485 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

PIJN ZONDER STRIJD

[Lees verder...](#)