

## RET-jezelf PDF

Jan Verhulst



*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: Jan Verhulst  
ISBN-10: 9789026522536  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3259 KB

## OMSCHRIJVING

RET-jezelf 10e druk is een boek van Jan Verhulst uitgegeven bij Pearson Benelux B.V. ISBN 9789026522536 We bepalen voor het grootste gedeelte zelf of en in hoeverre we onder problemen gebukt gaan. Een ongezonde irrationele kijk vergroot de moeilijkheden alleen maar en daardoor komen we niet toe aan het bedenken van oplossingen. RET-jezelf is een praktische uitwerking van de beginselen van de Rationeel-Emotieve Therapie voor het omgaan met angsten, depressies, verslavingen en relatieproblemen. Ook zaken als jaloezie, rouw en faalangst komen uitgebreid aan de orde. Voor tal van herkenbare moeilijkheden geeft Jan Verhulst aan welke irrationele gedachten mensen er vaak op na houden en welke rationele alternatieven er zijn. Via de RET-test kan iedereen zelf nagaan of zijn of haar denken rationeel dan wel irrationeel is. RET-jezelf is een wegwijzer voor iedereen die meer zicht wil hebben op de manier waarop hij nadenkt over problemen. Ook wordt duidelijk hoe onze manier van denken invloed heeft op het al dan niet vinden van een oplossing voor problemen. In de herziene 9e druk zijn nog meer tests en voorbeelden opgenomen. Nieuw in deze tiende druk Een nawoord waarin Jan Verhulst een verband legt tussen de RET en de analytische vorm van meditatie. Het is zijn stellige overtuiging dat de lezer die zich diepgaander wil bekwamen in het toepassen van de technieken van de RET, daarmee een zeer waardevol middel wordt aangereikt. Dr. Jan Verhulst is zelfstandig gevestigd als geregistreerd klinisch psycholoog en verzorgt adviezen en trainingen voor het bedrijfsleven. Hij is de oprichter van het RET-instituut Zuid-Nederland, gevestigd in Eindhoven. Zie [www.drjanverhulst.nl](http://www.drjanverhulst.nl).

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

De Psychologiepraktijk van Dr. Jan Verhulst kan u raadplegen voor onder andere depressie, psychische problemen of verslavingen

"Ret" Jezelf! Waar mensen zijn, zijn emoties. Op de werkplek, maar ook in de privésfeer. De Rationele Emotieve Therapie (RET), is een veel gebruikte

We bepalen voor het grootste gedeelte zelf of en in hoeverre we onder problemen gebukt gaan. Een ongezonde irrationele kijk vergroot de moeilijkheden alleen maar en ...

**RET-JEZELF**

[Lees verder...](#)