

Slaap als een roos PDF

Guy Meadows



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



Schrijver: Guy Meadows
ISBN-10: 9789021810508
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4841 KB

OMSCHRIJVING

Heb je last van slapeloosheid? Lig je soms nachtenlang te malen? Laat je werkende en sociale leven niet langer beheersen door dit probleem. Neem geen pillen, want die helpen op den duur toch niet. Accepteer je uitputting niet en leer weer lekker slapen zoals je vroeger deed. Slaap als een roos bevat de baanbrekende methode van dr. Guy Meadows. Zijn programma, dat vijf weken duurt, is gebaseerd op ACT (acceptance and commitment therapy). De methode werkt uitstekend bij mensen die door een overmaat aan hersenactiviteit niet aan een gezonde nachtrust toekomen. Help jezelf. En slaap voortaan als een roos! De Engelse psycholoog Guy Meadows werkte in diverse slaapklinieken. Hij merkte dat de gebruikelijke slaapherstelmethode (cognitieve gedragstherapie) slecht werkt. Daarom ontwierp hij een fundamenteel andere methode die zeer effectief is. Meadows is de oprichter van de prestigieuze Sleep School en is regelmatig te zien op de Britse tv.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

een slaapmutsje nemen (=een borreltje nemen voor het slapen gaan) slapen als een marmot/otter/roos (=erg vast en heerlijk slapen) onder zeil gaan ...

Zo slaapt je baby als een roos! Eh, hoe? Er zijn honderden methodes, tips en adviezen en uiteindelijk draait het maar om één ding: rust, reinheid en regelmaat en ...

Slapen als een roos is een luxe die niet iedereen zich kan veroorloven. Het aantal mensen dat dit soort slaap krijgt, neemt af.

SLAAP ALS EEN ROOS

[Lees verder...](#)