

Stilstaan in de storm PDF

Monique Veerkamp



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



Schrijver: Monique Veerkamp

ISBN-10: 9789401411646

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1172 KB

OMSCHRIJVING

Door je aandacht te richten op het nú met een vriendelijke en oordeelvrije houding is het mogelijk om emoties te leren reguleren en verdragen. In dit boek wordt een stap-voor-stap trainingsprogramma beschreven dat is gebaseerd op de bekende Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Het is een specifieke aanpassing voor mensen met problemen in de emotieregulatie. Het bevat veel praktische oefeningen en is toepasbaar als zelfhulpboek of als behandelmodule bij de borderlinestoornis.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bekijk hier onze dobbers in de categorie stilstaand/licht stromend water. Ben je op zoek naar kwaliteit dobbers? Dan ben je bij Frenkies dobbers aan het juiste adres.

Leer je heftige emoties te reguleren met mindfulness Door je aandacht te richten op het nú met een vriendelijke en oordeelvrije houding is het mogelijk...

Stilstaan in de storm (Boek) door Monique Veerkamp Taal: Nederlands Uitgave: Houten, 2013 ISBN: 978-94-01-41164-6

STILSTAAN IN DE STORM

[Lees verder...](#)