

Stop met stressen PDF

Annemieke Ruggenberg



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: Annemieke Ruggenberg

ISBN-10: 9789401418355

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4508 KB

OMSCHRIJVING

Stop met stressen 1e druk is een boek van Annemieke Ruggenberg uitgegeven bij Lannoo Campus. ISBN 9789401418355 Jong en opgebrand? 'Een burn-out, dat is toch alleen voor volwassenen?' Niet dus. Steeds meer tieners melden zich bij de huisarts of psycholoog met burn-outklachten als oververmoeidheid, te veel stress, slapeloosheid en paniekaanvallen. Al op de middelbare school voelen veel jongeren de druk om te presteren en aan hun cv te bouwen. Een actief leven naast school en de constante aanwezigheid van sociale media maken het er niet bepaald relaxter op. Hoe ga je om met de eerste signalen van een burn-out? Hoe is het als je zo jong al uitgeblust bent? En nog belangrijker: hoe kun je voorkomen dat jouw stressklachten leiden tot een burn-out? Dit is het eerste hulpboek voor opgebrande tieners én hun omgeving. Vol openhartige verhalen en praktische tips, aangevuld met nieuwe inzichten en adviezen van experts (zoals psychiater Bram Bakker, maximalist Jeroen van Baar en mindfulnesstrainer David Dewulf). Een eerste stap naar een stresslozer bestaan.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Een derde van de Belgen lijdt aan stress op het ... Stop de stress. ... Sommige van de wetenschappers die Buyse opzoekt werken even goed met kassiersters als met ...

Steeds meer tieners hebben burnoutklachten als vermoeidheid, slapeloosheid en paniekaanvallen. Verhalen van vijf jongeren, afgewisseld met tips van o.a. een ...

Want jezelf zorgen maken over dingen is zonde van je tijd dus het wordt tijd om er mee te stoppen. //Je kunt me ook volgen op insta & twitter ...

STOP MET STRESSEN

[Lees verder...](#)