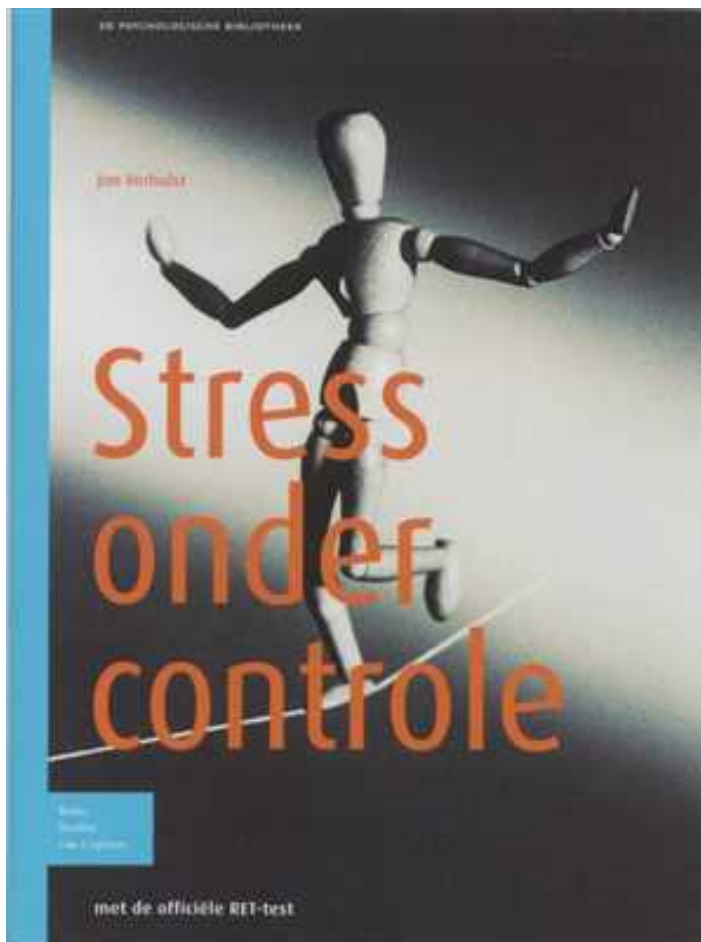


Stress onder controle PDF

Jan Verhulst



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



Schrijver: Jan Verhulst
ISBN-10: 9789031344468
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1774 KB

OMSCHRIJVING

Stress onder controle 2e druk is een boek van Jan Verhulst uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031344468 Iedereen heeft wel eens te maken met stress. Een beetje stress is gezond, maar te veel stress kan leiden tot allerlei geestelijke en lichamelijke klachten, variërend van hoge bloeddruk of slapeloosheid tot een burn-out. Stress is niet altijd het gevolg van externe stressoren zoals fysiek geweld of het verlies van een geliefd persoon. Dit boek laat zien hoe mensen vaak zelf veel stress veroorzaken in hun leven door irrationele redeneringen en daarvan afgeleide tactieken. Deze zogenaamde 'dagelijkse stress' kan met behulp van Rationeel-Emotieve Therapie (RET) doorgaans sterk worden verminderd of zelfs worden opgeheven. De RET gaat uit van de aangeboren neiging van mensen om hun omgeving op een verkeerde manier waar te nemen. De therapie is erop gericht mensen die irrationele ideeën te laten vervangen door rationele, waardoor ze zich beter zullen voelen. Dit boek geeft de lezer met behulp van talrijke zelftests inzicht in zijn eigen irrationele denkwijzen, waarmee hij bij zichzelf stress veroorzaakt. Vervolgens worden concrete adviezen gegeven die op basis van de opgedane zelfkennis kunnen worden toegepast. Door deze praktische opzet is dit boek zeer geschikt als zelfhulpboek voor iedereen die met minder stress door het leven wil gaan.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gespannenheid en nervositeit zijn niet uit ons bestaan weg te denken. Stress en zenuwachtigheid horen bij het leven. Maar als spanning en stress weken...

22 tips om de stress op je werk onder controle te houden; 7 manieren om stress op werk te voorkomen; 5 tips voor een minder stressvolle dag;

Iedereen heeft wel eens te maken met stress. Een beetje stress is gezond, maar te veel stress kan leiden tot allerlei geestelijke en ...

STRESS ONDER CONTROLE

[Lees verder...](#)