

Werken aan angst en piekeren PDF

David A. Clark



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



Schrijver: David A. Clark
ISBN-10: 9789026522925
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2600 KB

OMSCHRIJVING

Werken aan angst en piekeren 1e druk is een boek van David A. Clark uitgegeven bij Pearson Benelux Clinical. ISBN 9789026522925 Als je jouw onbeheersbare angst blijvend wil verminderen, dan is dit het boek voor jou. Het is gebaseerd op cognitieve (gedrags)therapie, de bewezen behandeling die door clinicus en onderzoeker Aaron Beck is ontwikkeld. Als grondlegger van de therapie bracht hij deze behandelingsmethode in praktijk en onderzoekt hij deze al meer dan 25 jaar. Aaron Beck en collegadeskundige op het gebied van cognitieve therapie, David Clark, brengen nu in deze compassievolle gids de instrumenten en technieken van cognitieve gedragstherapie binnen handbereik. Zorgvuldig ontwikkelde werkbladen, oefeningen en voorbeelden vormen een afspiegeling van de tientallen jaren van ervaring van beide auteurs en helpen mensen zoals jij. Ze geven je hiermee handvatten, zodat je zelfstandig kan oefenen en je angst- en paniekaanvallen voortaan de baas bent. De voorbeelden uit de praktijk en de werkbladen die daarbij horen helpen om: * praktische strategieën vast te stellen om jouw angst aan te pakken; * gevreesde situaties onder ogen te zien; * de angst die jou in zijn greep houdt te kunnen loslaten. De praktische werkbladen ondersteunen je bij je persoonlijke actieplan bij het werken aan je angst en piekeren. Heb je kopieën nodig dan kun je die eenvoudig downloaden. Dit boek is geschreven door twee pioniers van de cognitieve therapie en dat is te merken. Jarenlange praktijkervaring en resultaten van wetenschap worden hier samengebracht in handzame en werkzame programma's en adviezen. Een aanrader! Prof.dr. Willem van der Does, klinisch psycholoog, Universiteit Leiden en LUMC Koop dit prachtige boek wanneer je er klaar voor bent om je angst onder ogen te zien en de noodzakelijke stappen te zetten om deze te overwinnen. David Clark en Aaron Beck zijn beiden een autoriteit op het gebied van cognitieve therapie, die wereldwijd de hoogste succespercentages voor de behandeling van angst heeft. Iedereen die zich weleens angstig heeft gevoeld zal zichzelf in dit boek herkennen en nieuw inzicht krijgen over de oorzaak van hun angst. Elk hoofdstuk zit boordevol werkbladen die ertoe kunnen bijdragen dat je angst binnen enkele dagen of weken minder wordt. Dit is je kans om vol vertrouwen de deskundige raadgevingen op te volgen en stappen te zetten naar een kalmere, gelukkigere toekomst. Christine A. Padesky, PHD, coauteur van *Je gevoel de baas*.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bestel Werken aan angst en piekeren Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten
Altijd een inspirerend advies

Last van piekeren en malen? 3 Technieken om piekeren zelf snel en ... ben ik nu in opleiding (werken en leren ... Er komt geen eind aan en de relatie heb ik al ...

Toch zit er er ook een keerzijde aan de benzodiazepinen. Ze werken namelijk heel erg ... om angst en andere klachten die bij een ... veel piekeren en ...

WERKEN AAN ANGST EN PIEKEREN

[Lees verder...](#)