

De klappen van het leven PDF

R. Harris



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



Schrijver: R. Harris
ISBN-10: 9789031391523
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3014 KB

OMSCHRIJVING

De klappen van het leven 1e druk is een boek van R. Harris uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031391523 Zit het leven enorm tegen? Heb je misschien een grote fout gemaakt met verregaande consequenties, waar je spijt van hebt? Heb je moeite om je staande te houden te midden van grote veranderingen in je leven? Russ Harris geeft tips en handvatten over hoe we om kunnen gaan met de klappen die het leven uitdeelt. Stap voor stap wordt de lezer meegenomen langs de normale menselijke reacties op tegenslag. En hoe deze normale menselijke reacties juist averechts kunnen uitpakken en het nog moeilijker kunnen maken. Hij beschrijft ook alternatieven: hoe kunnen mensen het beste met tegenslagen en met zichzelf omgaan? Hoe wordt het leven weer waardevol, ook als het tegenzit? Als leidraad worden recente inzichten in de psychologie gebruikt over hoe mensen in elkaar zitten en wat zij nodig hebben om een waardevol leven te leiden. De psychotherapeutische methode ACT (Acceptance and Commitment Therapy) staat centraal. Veranderen wat veranderd kan worden, accepteren wat niet te veranderen is en goed zorgen voor jezelf. De benadering is heel praktisch, met veel oefeningen, geschreven in heldere taal. Leren hoe je met het leven moet omgaan leer je uiteindelijk niet uit een boek, maar door het te doen. Harris geeft aanwijzingen waar je op moet letten om optimaal te kunnen leren van je eigen ervaringen. Jacqueline A-Tjak, klinisch psychologe en redacteur van 'ACT. Een praktische inleiding voor hulpverleners': "Sommige mensen krijgen te maken met veel tegenspoed. Deze mensen zou ik 'De klappen van het leven' graag laten lezen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bestel De klappen van het leven Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten
Altijd een inspirerend advies

De klappen van het leven van Russ Harris? Vergelijk boek Prijzen van De klappen van het leven op
Prijsvergelijk. De prijs vergelijk site!

Zit het leven enorm tegen? Heb je misschien een grote fout gemaakt met verregaande consequenties, waar
je spijt van hebt? Heb je moeite om je staande te houden te ...

DE KLAPPEN VAN HET LEVEN

[Lees verder...](#)