

Sleutelen aan je stemming 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: 9789026522888
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4677 KB

OMSCHRIJVING

Sleutelen aan je stemming 1e druk is een boek van David A. Clark uitgegeven bij Pearson Assessment And Information B.V.. ISBN 9789026522888 Kom je moeilijk uit een sombere stemming of heb je het gevoel dat je voortdurend in de put zit? Sleutelen aan je stemming heeft een duidelijke boodschap: er zijn eenvoudige en krachtige stappen die je kunt zetten om je beter te voelen. David Clark beschrijft 80 strategieën die helpen om je somberheid te verminderen en die positieve gevoelens als tevredenheid en blijdschap stimuleren. Hij geeft je 'sleutels' die je meteen kunt gebruiken en die snel resultaat laten zien. Herkenbare, concrete voorbeelden uit de praktijk helpen je om: * je negativiteit in de kiem te smoren en somberheid minder te laten overheersen * zelfkritiek en piekeren te bezweren * te leren omgaan met tegenslag en moeilijke omstandigheden * je energie en motivatie op te peppen en je elke dag zelfverzekerder en hoopvoller te voelen. De praktische gereedschappen in dit boek, zoals werkbladen, formulieren en dagboeken, helpen je bij je persoonlijke actieplan voor het verbeteren van je stemming. Heb je kopieën nodig dan kun je die eenvoudig downloaden. Ontdek deze bewezen manieren om een bevredigender en productiever leven te leiden. Dit baanbrekende boek biedt stapsgewijze instructies die je kunnen helpen om te gaan met een sombere stemming, zelfkritiek en andere gedachten en gevoelens die - als ze niet in toom worden gehouden - ervoor kunnen zorgen dat je wanhopig wordt. Vol met gedetailleerde voorbeelden beschrijft dit boek copingstrategieën die veel lezers zullen aanspreken. Aaron T. Beck, MD - Grondlegger van de cognitieve therapie Elk mens heeft weleens een forse dip. Soms worden die sombere buien talrijker en zwaarder en raakt iemand verstrikt in een web van elkaar versterkende negatieve gedachten ('ik ben eigenlijk niets waard', 'het wordt niets meer met mijn leven') en depressieve gevoelens. Clinicus en onderzoeker Clark geeft handreikingen/oefeningen om de negatieve spiralen een halt toe te roepen en meer positieve gevoelens te krijgen. Deze handreikingen zijn op werkzaamheid onderzocht. Dit zeer leesbare en praktische boek is daardoor een aanrader voor eenieder die last heeft of heeft gehad van sombere buien - of erger. Een boek dus voor eigenlijk elk mens. Jan van den Bout, Em. hoogleraar klinische psychologie Universiteit Utrecht

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kom je moeilijk uit een sombere stemming of heb je het gevoel dat je voortdurend in de put zit? Sleutelen aan je stemming heeft een duidelijke boodschap: er zijn ...

Soms geeft je stemapparaat als je een snaar aanslaat telkens wisselende waarden aan, ook al verander je helemaal niets aan de stemming.

Toch heerst onder veel telers geen hoera-stemming. Waarom niet en is er wat aan te doen? ... ga daaraan sleutelen. Voor deze oogst kun je er niet veel meer aan doen.

SLEUTELN AAN JE STEMMING

[Lees verder...](#)