

## Stop met piekeren PDF

Colin van der Heiden



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



Schrijver: Colin van der Heiden

ISBN-10: 9789031374250

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2494 KB

## OMSCHRIJVING

Stop met piekeren 1e druk is een boek van Colin van der Heiden uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031374250 Stop met piekeren is een werkboek voor iedereen die kampt met overmatig piekeren. Dit werkboek wordt gebruikt door de cliënt die in behandeling is voor metacognitieve gedragstherapie. Het bevat informatie, formulieren en uitleg die de cliënt tijdens de behandeling nodig heeft. Gebaseerd op metacognitieve therapeutische principes Het werkboek Stop met piekeren is gebaseerd op metacognitieve therapeutische principes en is effectief in de behandeling van extreem piekeren. De nadruk ligt op wat de cliënt zelf kan doen om het piekeren te stoppen, waarbij veel aandacht besteed wordt aan de manier waarop de cliënt over het eigen gepieker denkt. De behandeling is niet direct gericht op het piekeren zelf, maar op de opvattingen die de cliënt heeft over piekeren, de zogenoemde metacognities, die een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en de in stand houding van extreem piekeren. Aan de hand van het werkboek leert de cliënt hoe hij/zij anders over het piekeren kan denken en hoe hij/zij op een andere manier met moeilijke situaties om kan leren gaan in plaats van erover te piekeren. Onderdeel van reeks Protocollen voor de GGZ Het werkboek Stop met piekeren is onderdeel van de reeks Protocollen voor de GGZ. Elk deel geeft een sessiegewijze omschrijving van de behandeling van een specifieke psychische aandoening weer. De theorie is beknopt en berust op wetenschappelijke evidentie. Protocollen voor de GGZ is bedoeld voor psychologen, psychotherapeuten, psychiaters en andere hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Meditatie - Iedereen piekert weleens en vaak is het erg lastig om hiermee te stoppen. Leer je pieker gedachten te controleren en te onderbreken door m...

De belangrijkste stap in het stoppen met doemdenken en piekeren is om de ongewenste gedachten te ontkoppelen van je identiteit (persoonlijkheid).

We hebben ongeveer 60.000 gedachten per dag. De meeste gedachten zijn oud. Je denken is met positieve of negatieve energie geladen. Je kunt constructief nadenken over ...

**STOP MET PIEKEREN**

[Lees verder...](#)