

## Van je nachtmerries af PDF

Annette van Schagen



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



Schrijver: Annette van Schagen

ISBN-10: 9789031391448

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3384 KB

## **OMSCHRIJVING**

Van je nachtmerries af 1e druk is een boek van Annette van Schagen uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031391448 Het werkboek 'Van je nachtmerries af' gebruikt u bij een kortdurende therapeutische behandeling van nachtmerries door bijvoorbeeld een gz-psycholoog. Het werkboek is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Sinds kort is er meer bekend over de behandeling van nachtmerries. En is er een nieuwe methode ontwikkeld: demaginatie- en rescripting therapie'(IRT). Bij IRT leert u meer grip te krijgen op uw nachtmerries. De kans is groot dat uw nachtmerries zullen afnemen, of zelfs verdwijnen. Er is onderzoek gedaan naar het effect van IRT en de resultaten zijn veelbelovend. De meeste mensen met hardnekkige nachtmerries hebben baat bij deze methode.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Het werkboek 'Van je nachtmerries af' gebruikt u bij een kortdurende therapeutische behandeling van nachtmerries door bijvoorbeeld een gz-psycholoog. Het werkboek is ...

Mensen die last hebben van nachtmerries hebben vaak al baat bij simpele ... Toch is het voor te stellen dat je helemaal van deze nachtmerries af wilt.

Het gevolg van je nachtmerries af doen als maar een droom zonder enige waarde is dat jij keer op keer geconfronteerd gaat worden met deze grote bedreiging.

**VAN JE NACHTMERRIES AF**

[Lees verder...](#)