

Wonderlijke binnenwereld PDF

Maike Steeman



Wonderlijke binnenwereld

aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie
een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren

Maike Steeman

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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Maike Steeman
ISBN-10: 9789085606826
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2925 KB

OMSCHRIJVING

Je bent een mens op deze aarde en dat is een hele belevenis. We maken van alles mee in de wereld en ook vanbinnen gebeurt er van alles. In onze binnenwereld ben jij met je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, beelden, muziek, herinneringen, fantasieën. Deze wonderlijke binnenwereld stuurt op een heel krachtige manier ons gedrag. Soms zit dat ons in de weg en doen we niet de dingen die we eigenlijk zouden willen doen. Wil jij leren hoe die superkrachten werken en wil je leren hoe jij die krachten in kan zetten om te leven zoals jij dat wilt? In dit boek vind je naast informatie en voorbeelden, veel praktische oefeningen om mee aan de slag te gaan. Je leert je gedachten en gevoelens beter te begrijpen en je leert er woorden aan te geven, waardoor je er makkelijker over kan praten. Je wordt aan het denken gezet over wie je wilt zijn en wat je belangrijk vindt in jouw leven. Je leert dat we als mens allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Jij bent oké, ook als je je naar voelt of nare dingen denkt. 'Wonderlijke binnenwereld' is geschreven voor kinderen en jongeren en voor de mensen om hen heen. De rode draad in het boek is de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT), een nieuwe therapievorm waarvan de leertheorie (onder andere Cognitieve Gedragstherapie) en recent onderzoek naar gedachten en taal de basis vormen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

'Wonderlijke binnenwereld, aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren' door Maaïke Steeman - Onze prijs: €19 ...

Onze gedachten en gevoelens hebben invloed op ons gedrag en de keuzes die we maken, ze bepalen een groot deel van ons leven. Soms zitten deze gedachten ...

Boek: Wonderlijke binnenwereld (behulpzaam bij herfstdepressie) Geschreven door Phia Baruch. In deze mooie tijd vol herfstkleuren en overal goudachtig ...

WONDERLIJKE BINNENWERELD

[Lees verder...](#)