

2e herziene editie

Ontdek je gebruiksaanwijzing

Hoe beïnvloed jij je spanning?

Al 10 jaar een succes!



Stress?
Chaos in je hoofd?
Wil je daar vanaf?



Vind je rust terug!

Lees meer op: www.ontdekjegebruiksaanwijzing.nl

Ontdek hoe groot je invloed is op klachten die je ervaart als gevolg van stress!

Inzichten - Ontdek hoe je je aanwezige hulpbronnen beter kunt benutten.

Handvatten - Krachtig door eenvoud. Praktisch en uitvoerbaar.

Preventie - Aandacht voor behoud van de hervonden rust.



Auteur: drs. Jannie Ligthart

Ontdek je gebruiksaanwijzing

Luxe uitvoering:

- hardcover met leeslint
 - genaaid gebonden
- A5 formaat, 180 pagina's

Te koop voor €23,50