

Ontdek je gebruiksaanwijzing

Hoe beïnvloed jij
je spanning?

Heb je wel eens opgemerkt dat je in jezelf praat? Daar ooit over nagedacht en je misschien zelfs afgevraagd of je dan toch een beetje gek was? Ik kan je gerust stellen, praten in jezelf, we doen het allemaal. Van rustig gebabbel tot chaotisch gepieker. Onrust geeft spanning en spanning geeft klachten.

Je zou jezelf kunnen zien als een verzameling verschillende 'ikken'. Delen in jezelf die vaak hele verschillende dingen belangrijk vinden en die dan onderling zoveel onenigheid kunnen hebben dat je je in gedachten met weinig anders meer mee bezig kunt houden.

Communicatie in je binnenwereld gaat altijd vooraf aan communicatie met de buitenwereld. Hoe kun je voorkomen dat het deel dat de luide stem heeft, het altijd voor het zeggen krijgt? En wat hebben een klaslokaal en een leraar daarmee te maken?

In dit boek wordt een methode aangereikt waarbij je grip krijgt op je eigen gedachten; door jezelf anders toe te spreken en door je verbeeldingsvermogen te gebruiken. Een mix van cognitieve therapie, NLP en opstellingenwerk staat borg voor een praktische benadering om oude patronen te herkennen en te doorbreken. Daardoor worden spanningsklachten verminderd of voorkomen.

Drs. Jannie Ligthart is gezondheidspsychologe en zelfstandig gevestigd sinds 2003. Door multidisciplinaire scholing en brede werkervaring heeft zij een eigen kijk ontwikkeld op hoe je jezelf in balans kunt houden. Verdere informatie zie www.krachtenwelzijn.nl

ISBN 9789090322698



Ontdek je gebruiksaanwijzing

drs. Jannie Ligthart

2^e herziene druk

Ontdek je gebruiksaanwijzing

Hoe beïnvloed jij je

SPANNING?



drs. Jannie Ligthart