

## Omgaan met stress

### Jouw gids voor de middelbare school

DE MIDDELBARE SCHOOL KAN JE HEEL WAT STRESS BEZORGEN. Aan de buitenkant kan het eruitzien of alles op rolletjes loopt, maar vanbinnen maak je je misschien vaak zorgen: over beslissingen, over het bijhouden van al dat huiswerk, over opgroeien en zelfstandig worden. Of over nieuwe vriendschappen, en hoe je jezelf en iedereen tevreden houdt. Daar kun je behoorlijk gestrest van raken...

Wil je de trucjes leren om goed met al die stress om te gaan? Ontwikkel stap-voor-stap meer vaardigheden om stress te temmen, en wordt de baas van je brein! In dit boek staan superveel strategieën en methodes om jezelf te coachen, waardoor je alles aankan wat de middelbare school je brengt. Laat stress en zorgen niet in de weg staan van wat je echt belangrijk vindt. Word je zelfverzekerde zelf.

Met tekeningen van DeAndra Hodge.

*Vroeger zeiden ze tegen jongeren dat 'het allemaal niet zo erg was' of dat ze 'het maar moesten negeren'. Dat hielp dus niet. Met dit boek kunnen jongeren de omgekeerde aanpak volgen: niet negeren, maar begrijpen.*

- Tom Angleberger, Origami Yoda

**ISBN:**

9789085604488

**Auteur:**

Silvi Guerra

**Meer info:**[swpbook.com/2807](https://swpbook.com/2807)