uitgeverij SWP

De ik-fabriek

Laat je lijf en hersenen samenwerken en maak ik-kracht!

Ieder mens heeft ik-kracht. Ik-kracht betekent dat je jezelf, wat er ook gebeurt, rustig en ontspannen kunt voelen. Ik-kracht geeft je zelfvertrouwen en zorgt ervoor dat alles wat je doet gewoon een beetje vanzelf gaat.
Ik-kracht ontstaat wanneer je hersenen en je lijf goed met elkaar samenwerken en elkaar helemaal begrijpen. Het bijzondere is dat je ik-kracht helemaal zelf kunt maken. Dat doe je met je ik-fabriek, en daar gaat dit boek over.
Via opdrachten, oefeningen, verhaaltjes, spelletjes en tips, samengevat in een overzichtelijk schema, ontdek je hoe jouw ik-fabriek werkt en hoe je heel veel ik-kracht kunt maken. Je leert wat meehelpt om jou een veilig of prettig gevoel te geven, om je beter te kunnen concentreren, minder te wiebelen op je stoel of hoe je beter kunt slapen.

Op basis van haar kennis van verschillende behandelmethoden én de ervaring die zij opdeed in haar praktijk met kinderen en jongeren met niet-begrepen lichamelijke klachten of gedrag, heeft Carla van Wensen dit boek samengesteld. Het geeft kinderen van 8 tot 12 jaar, ouders, leerkrachten, kindercoaches en kindertherapeuten inzicht in de samenhang tussen lijf en hersenen en biedt handreikingen om de samenwerking daartussen soepel te laten verlopen.



ISBN:
9789085606819

Auteur:
Carla van Wensen

Prijs:
€ 26,00

Meer info:
swpbook.com/1980