

Hoe kom ik van die angsten af?

Vaardigheden en technieken om je te helpen omgaan met angst en zorgen

Veel jonge mensen hebben last van angst- en paniek gevoelens en lopen soms vast in zorgelijke gedachten. Dat is niet zo vreemd omdat er op een bepaalde leeftijd heel veel in je lijf verandert, zowel lichamelijk als geestelijk. Als je het idee hebt dat deze gevoelens de overhand krijgen en je de controle erover gaat verliezen wordt het tijd iets te ondernemen. Je kunt zelf aan de slag gaan en je kunt hulp zoeken bij je ouders, leerkrachten of een counselor.

Met dit werkboek kun je door middel van eenvoudige, maar doeltreffende activiteiten voorkomen dat angst en verwarring je leven gaan beheersen. Het leert je omgaan met de dagelijks terugkerende onzekerheden en helpt je met het opbouwen van een positief zelfbeeld. Ook vind je tips voor aanvullende hulp en steun als je dat nodig hebt. Ga aan de slag en laat je niet langer verlammen door dwanggedachten.

Een hulpboek voor jongeren vanaf 12 jaar

In dezelfde serie verschenen:

Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken?

Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Hoe kom ik van die sombere gedachten af?

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Hoe kom ik van die stress af?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?

**ISBN:**

9789085606079

Auteur:

Lisa M. Schab

Prijs:

€ 24,50

Meer info:swpbook.com/1448