

## Hoe kom ik van die stress af?

### Mindfulness-technieken om weer in balans te komen

Steeds meer jongeren ervaren stress op een zodanige manier dat het hen belemmert in het dagelijks leven. Hoewel stress erbij hoort is het handig om te weten hoe je ermee om kunt gaan zodat het je niet in de weg zit.

Met de meer dan zevenendertig activiteiten in dit boek is het mogelijk hulpbronnen en vaardigheden aan te boren in jezelf waarvan je niet wist dat je ze had. Met de mindfulness-techniek kun je spanningen en problemen onder controle krijgen zodat je je kunt concentreren op wat er nu gebeurt in plaats van wat er zou kunnen gebeuren. Met de strategieën in *Hoe kom ik van die stress af?* krijg je handvatten om te ontspannen en je leven in balans te brengen.

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 kom ik van die angsten af?

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Hoe kom ik van die sombere gedachten af?

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?



**ISBN:** 9789085606178

**Auteur:** Gina M. Biegel

**Prijs:** € 21,00

[www.swpbook.com/1553](http://www.swpbook.com/1553)