

## Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

### Vaardigheden en technieken om moeilijke situaties het hoofd te kunnen bieden.

Zonder emoties zou het leven nogal saai zijn, maar emoties en gevoelens kunnen ook een heel eigen leven gaan leiden. Ze kunnen je leven bij wijze van spreken overnemen. School lukt niet meer, relaties gaan stroef, je drinkt te veel of gebruikt drugs om weer een goed gevoel te krijgen.

Met technieken uit de dialectische gedragstherapie in dit helpboek ontwikkel je meer zelfvertrouwen en vaardigheden om op te kunnen tegen de ups en downs in je leven. De technieken helpen je om kalm te blijven in moeilijke situaties, om te gaan met emoties die uit de hand lopen, de pijn te verlichten van heftige emoties en beter om te gaan met familie en vrienden.

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 kom ik van die stress af?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?





B.V. Uitgeverij SWP  
Uitgevers voor educatie, vak & wetenschap

**u i t g e v e r i j**  
**SWP**