

## Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken?

### Opdrachten en oefeningen om je sterke kanten te ontdekken en angst los te laten

Wat zou je leven er anders uitzien als je je maar over je verlegenheid, angst, zelfkritiek en gebrek aan zelfvertrouwen kon zetten. Je zou meer je eigen weg durven gaan en meer fouten maken, maar je zou ook vrijer en met meer vertrouwen in het leven staan.

Met dit werkboek krijgen jongeren handvatten en vaardigheden in handen die hen helpen het hoofd te bieden aan verstikkende emoties die verlamdend kunnen werken. Die emoties verdwijnen niet maar jongeren ontdekken hoe ze ermee om kunnen gaan. Ze leren vertrouwen op hun innerlijke kracht en zijn uiteindelijk in staat heftige emoties op een rustige manier te hanteren, vrienden te maken en doelen te bereiken.

De schrijver van het voorwoord, Steven C. Hayes, PhD, is hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Nevada in Reno. Hij is de auteur van ontelbaar veel boeken en wetenschappelijke artikelen, waaronder het succesvolle ACT-werkboek voor volwassenen *Uit je hoofd, in het leven*.

Vanaf 12 jaar.

#### In dezelfde serie verschenen:

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Hoe kom ik van die angsten af?



**ISBN:** 9789085606581

**Auteurs:** Joseph Ciarrochi,  
Louise Hayes, Ann Bailey

**Prijs:** € 20,00

[www.swpbook.com/1626](http://www.swpbook.com/1626)

Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?

Hoe kom ik van die sombere gedachten af?

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Hoe kom ik van die stress af?