

# Hoe om te gaan met stress

*40 technieken om weer controle over je leven te krijgen*



Stress is heel vervelend, maar wat telt is is hoe we ermee omgaan. Dit boek geeft u veertig manieren om te voorkomen dat het onbeheersbaar wordt. Als het voelt alsof stress je leven overneemt, is het tijd om in actie te komen.

Het is een boek voor iedereen die wel eens om vier uur 's ochtends wakker wordt en bang is voor de dag die komen gaat. Het is ook voor iedereen die het gevoel heeft dat de wereld een opeenstapeling is van familieruzies, een onbeheersbare werkdruk, geldzorgen en nog veel meer.

Hoe om te gaan met stress is empathisch en onderhoudend geschreven en geeft je hulpmiddelen om je leven terug te krijgen. Ze zijn gebaseerd op de persoonlijke ervaringen van de auteur en zijn jarenlange ervaring als hulpverlener.

James Withey is opgeleid als counselor en werkte vijftien jaar in de verslavings- en daklozenzorg en in de geestelijke gezondheidszorg. Hij leeft met depressie en angst en schrijft en spreekt over geestelijke gezondheid.

## Titelinformatie

**Rubriek:** Psychologie

**Titel:** Hoe om te gaan met stress

**Prijs:** €19,90

**Aantal pagina's:** 128

**Bindwijze:** Paperback

**ISBN:** 9789464711042



**BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE**  
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Noordboek  
Hellingbaas 1  
8401 JH Gorredijk

Tel. 0031 (0)513 490 319  
E-mail: [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl)  
Internet: [noordboek.nl](http://noordboek.nl)

X: [twitter.com/Noordboek\\_](https://twitter.com/Noordboek_)  
FB: [facebook.com/Noordboek](https://facebook.com/Noordboek)  
IG: [instagram.com/noordboek\\_sterckvreese\\_hlbooks/](https://instagram.com/noordboek_sterckvreese_hlbooks/)