

Laat je niet gek maken

Wat gebeurt er eigenlijk vanbinnen?



Ga ik sterven van liefdesverdriet? Waarom vind ik het niet leuk wat ik in de spiegel zie? Ben ik depressief? Waarom voel ik me zo eenzaam? In dit boek vind je antwoorden op vragen als deze. Er staan tips en nuttige hulpmiddelen in om psychologische uitdagingen in je leven het hoofd te bieden. De acht hoofdstukken heten:

- *Over jou – Je emoties en je persoonlijkheid
- * Zelfwaardering – Ik houd niet van die sukkel in de spiegel
- * Zo'n ontzettende angst – Bang, gestrest of normaal?
- * Depressief – Met en zonder een speciale reden
- * Seks, liefde en over-weldigend liefdesverdriet
- * Met en zonder vrienden – Eenzaamheid, jaloezie en roddelen
- * Eten, slaap en lichaams-beweging – Die gewoonten waar volwassenen over zeuren, maar waar ze zelf niet eens zo goed in zijn
- * Verslaving – Porno, sporten, schermgebruik, pijnstillers en drugs

Maria Abrahamsen is een Noorse psycholoog. Zij bespreekt op haar populaire socialmedia-account, @psyktdeg, veel psychologische onderwerpen in een gemakkelijk te begrijpen en humoristische stijl.

MARIA ABRAHAMSEN: Maria Abrahamsen Østhassel is de psychologe achter het populaire social-media-account @psyktdeg. Het boek *Laat je niet gek maken* leverde haar de prestigieuze Åse Gruda Skard-prijs op. Deze wordt toegekend aan psychologen die psychologische kennis toegankelijk helpen maken. Maria begon dit account tijdens de coronapandemie met als doel jongeren te bereiken met tips en adviezen om voor hun eigen geestelijke gezondheid te zorgen, maar is ook nu nog actueel. Foto: Kristoffer-Myhre

Titelinformatie

Rubriek: Psychologie

Titel: Laat je niet gek maken

Prijs: €22,90

Aantal pagina's: 160

Bindwijze: Paperback

ISBN: 9789464710663

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
Internet: noordboek.nl

X: twitter.com/Noordboek_
FB: facebook.com/Noordboek
IG: instagram.com/noordboek_sterckvreese_hlbooks/