

Wieden in je emotionele tuin

Overwin angst, onzekerheid, machteloosheid, boosheid, verdriet en andere negatieve emoties



Veel mensen gaan ten onder aan een stormvloed van negatieve emoties, stress, burn-out, depressie en melancholie. Het feit dat je dit boek in de hand neemt en je hiervan bewust bent, in verzet komt en de negatieve emoties van je wilt afschudden, is een goed begin. Het is een eerste stap naar meer emotioneel evenwicht.

Als ervaren therapeut, maar ook als auteur van diverse gezondheidsboeken, heeft Jan Dries honderdduizenden de weg getoond naar het 'zelfgezend vermogen' dat in ieder mens aanwezig is. Genezen begint van 'binnenuit' en niet van 'buiten af'. Ieder mens kan zichzelf helpen door zijn emoties beter te begrijpen. Emoties zijn immers doelgerichte weg wijzers. Door ze te negeren wordt het lichaam fysiek belast met kwalen en gezondheidsproblemen tot gevolg.

Leer je zelf beter kennen via de vele praktische tests. Wieden in je emotionele tuin is een echt cadeau voor jezelf. Doe er je voordeel mee!

JAN DRIES: *Jan Dries is auteur van gezondheidsboeken, heeft een rijke ervaring opgebouwd als relaxatietherapeut en persoonlijkheidsanalist.*

Titelinformatie

Rubriek: Lifestyle

Titel: Wieden in je emotionele tuin

Prijs: €22,90

Aantal pagina's: 192

Bindwijze: Paperback

ISBN: 9789464710601



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

Uitgeverij Sterck & De Vreese
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: sterckendevreese.nl

X: twitter.com/SterckDeVreese
FB: facebook.com/SterckDeVreese/
IG: instagram.com/noordboek_sterckvreese_hlbooks/