

Boekentip



Leren relativeren



Leren relativeren. Hoe breng je dat in praktijk? Bijvoorbeeld als je dochtertje van twee jaar oud maar blijft huilen, niet wil gaan slapen en jij daar boos om wordt. Of wanneer je horendol wordt van je 16-jarige dochter die niet naar je luistert en 'nooit' haar kamer opruimt. Psycholoog Janneke Gaanderse laat in dit boek op toegankelijke en speelse wijze zien hoe wonderlijk eenvoudig relativeren is. De kunst is om hartstochtelijk gekoesterde overtuigingen los te laten, te lachen en te ontspannen.

Leren relativeren. Geef een positieve wending aan je gedachten. Praktische handleiding voor Cognitieve Mindfulness Priming Therapie is een uitgave van Uitgeverij SWP en kost € 20,95. ISBN 9789088503221.