

## The Feeling Good Handbook

Methode voor ouders en opvoeders om kinderen aan te moedigen de verantwoordelijkheid te dragen voor het vinden van eigen oplossingen voor hun problemen.

Ten Days to Self-esteem The Leader's Manual To date, Dr. David Burns's classic Feeling Good: The New Mood Therapy has sold more than two and a half million copies. Many people are unaware of the real secret of this book's phenomenal success.

Published studies have shown that two thirds of the depressed people who have read Dr. Burns's Feeling Good recovered on their own in just four weeks without any professional treatment at all! Even more astonishing is the fact that 77% of these readers maintained their positive outlook for at least two years after reading Feeling Good. That's why Feeling Good has become a perennial best-seller -- because this book provides hope, compassion, and actual healing for people suffering from depression.

Now Dr. Burns offers a powerful new tool with the creation of his Ten Days to Self-esteem: The Leader's Manual. This book, along with the accompanying participant's workbook (Ten Days to Self-esteem), will show you how to develop exciting short-term groups -- based on the principles in Feeling Good -- that will help people from all walks of life overcome depression and develop greater self-esteem and greater joy in daily living. Extensive pilot testing of this program reveals that the groups are suitable for high-functioning, sophisticated people with mild mood problems as well as for less educated people and those with severe- emotional difficulties. The groups can be conducted by mental health professionals in a variety of settings, including: hospitals and clinics day treatment programs high schools and universities corporations twelve-step programs as well as other self-help organizations churches and synagogues correctional facilities HMOs and EAPs This is a time of great challenge for mental health professionals because of severe cutbacks in funding for psychiatric and psychological services. HMOs and other managed health care providers are asking, "Can you provide quality outpatient treatment in only a handful of sessions? Can you provide a meaningful and healing inpatient experience in a matter of days instead of weeks or months?" This book reveals an entirely new, cost-effective model for helping the majority of people quickly and compassionately. This ten-session training program includes topics such as: "The Price of Happiness" (Step 1) "How to Break Out of a Bad Mood" (Step 4) "Self-esteem -What Is It? How Do I Get It?" (Step 7) "The Perfectionist's Script for Self-defeat" (Step 8) "A Prescription for Procrastinators" (Step 9) "Self-esteem and Spirituality" (Step 10) This Leader's Manual contains clear and detailed instructions for every session in the program. Even if you do not have extensive group experience, the manual will show you how to make your very first group a resounding success. As you develop the program, you will be breaking new ground for people suffering from depression, loneliness, anxiety, and addictions who wish to enrich their lives and feel good about themselves once again!

"Getting good grades, making and breaking up with friends, and figuring out what being an adult looks like--these are just some of the challenges that can weigh down on teens. With this workbook, they'll learn real strategies for overcoming obstacles and living the life they want using Cognitive Behavioral Therapy (CBT)."--Publisher's description.

In this breakthrough book, Dr. David Burns, M.D., author of the bestselling Feeling Good, applies the proven principles of Cognitive Therapy to eliminating the negative thinking and low self-esteem that causes loneliness and shyness. With sensible and sensitive advice, case histories, and revealing exercises, this step-by-step program shows you how to: \* Pinpoint and rid yourself of attitudes that keep you apart from others \* Master the techniques that make you feel and look more attractive \* Deal with people who give you the runaround \* Resist romantic temptations not in your best interest \* Release inhibitions to conquer performance anxiety and enhance sexual pleasure \* Develop fulfilling relationships . . . and more "Revelatory . . . Burns understands on a gut level."--The Chicago Tribune

Een Hoog Sensitief Kind (HSK) is bedachtzamer en gevoeliger en raakt makkelijker overmand door heftige emoties dan het gemiddelde kind. Hoewel een HSK vaak creatief en slim is, krijgt het geregeld het label angstig, geremd en zenuwachtig te zijn. Om te voorkomen dat een HSK nog langer als 'probleemkind' wordt bestempeld, heeft Elaine N. Aron deze gids geschreven. Het Hoog Sensitieve Kind bevat naast zelftests, casestudies en adviezen: - vier manieren om je HSK succesvol op te voeden in een niet-sensitieve wereld - hoe kun je een HS peuter en kleuter het beste kalmeren - hoe kun je vriendschappen en (school)reizen plezierig maken - hoe moet je omgaan met verschillende leeftijdsgroepen HSK - hoe kun je het beste omgaan met slaapproblemen en emotionele uitbarstingen Bestsellerauteur en psychotherapeute Elaine N. Aron laat in dit baanbrekende boek zien hoe ouders en leraren het hoog sensitieve kind, vanaf de geboorte tot aan de puberteit, het beste kunnen begeleiden.

The second edition of the Handbook of Adult Clinical Psychology: An Evidence Based Practice Approach like its predecessor provides clinical psychologists in training with a comprehensive practice handbook to help build the skills necessary to complete a clinical placement in the field of adult mental health. While practical in orientation, the book is based solidly on empirical evidence. Building on the success of the previous edition this handbook has been extensively revised in a number of ways.

Throughout the book, the text, references, and website addresses and have been updated to reflect important developments since the publication the first edition. Recent research findings on the epidemiology, aetiology, course, outcome, assessment and treatment of all psychological problems considered in this volume have been incorporated into the text. Account has been taken of changes in the diagnosis and classification of psychological problems reflected in the DSM-5. Chapters on ADHD in adults, emotion focused therapy, radically open dialectical behaviour therapy, and schema therapy have been added. The book is divided into 6 sections: Section 1 covers conceptual frameworks for practice (lifespan development; classification and epidemiology; CBT, psychodynamic, emotion focused, systemic and bio-medical models; and general assessment procedures) Section 2 deals with mood problems (depression, bipolar disorder, suicide risk, and anger management) Section 3 focuses on anxiety problems (social phobia, generalized anxiety disorder, panic disorder, obsessive compulsive disorder, post-traumatic stress disorder and depersonalization disorder) Section 4 deals with psychological problems linked to physical health (health anxiety, somatization, chronic pain, adjustment to cancer, and eating disorders) Section 5 focuses on other significant psychological problems that come to the attention of clinical psychologist in adult mental health services (ADHD in adults, alcohol and other drug problems, psychosis, and psychological problems in older adults) Section 6 contains chapters on therapeutic approaches to psychological distress related to complex childhood trauma (dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder, racially open dialectical behaviour for over-controlled presentations, and schema therapy). Each of the chapters on clinical problems explains how to assess and treat the condition in an evidence-based way with reference to case material. Interventions from cognitive-behavioural, psychodynamic, interpersonal/systemic and biomedical approaches are described, where there is evidence that they

are effective for the problem in question. Skill building exercises and further reading for psychologists and patients are included at the end of each chapter. This book is one of a set of three volumes which cover the lion's share of the curriculum for clinical psychologists in training in the UK and Ireland. The other two volumes are the Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology, Third Edition (by Alan Carr) and the Handbook of Intellectual Disability and Clinical Psychology Practice, Second Edition edited by Alan Carr, Christine Linehan, Gary O'Reilly, Patricia Noonan Walsh, & John McEvoy).

The Feeling Good Handbook Plume

Spotlights what the authors believe to be an overprescription and overuse of antidepressant medications to treat depression. Details how pharmaceutical treatments have been oversold to the public, and challenges the effectiveness of drug therapy for depression.

Wanneer de jonge Nic zichzelf verliest in een drugsverslaving, gaat zijn vader, journalist David Sheff, wanhopig op zoek naar een manier om zijn zoon te redden. Hij probeert de situatie te bevatten door meer inzicht te krijgen in de ziekte. Maar terwijl zijn kind steeds dieper wegzakt in de verwoestende cirkel van drugs, afkicken en hervallen, komt het gezin hard onder druk te staan. Nic blijft wegvlugten voor de familie die hem weigert los te laten, tot hij uiteindelijk op de grenzen van hun liefde botst...

Ons feilbare denken meets Getting things done! Onderzoekers als Kahneman, Pink en Ariely hebben aangetoond dat we beter zouden kunnen denken, beslissen en omgaan met onzekerheid. Maar hoe breng je die wetenschap in de praktijk? Kun je je leven anders inrichten? Caroline Webb werkt al vijftien jaar met wetenschappelijk bewezen effectiviteitsadviezen. Zij verzamelde alle recente kennis op het gebied van psychologie, gedragseconomie en neurologie en schreef op basis daarvan dit praktijkboek. Het staat boordevol tips, adviezen en verklaringen. Het helpt je productiever te werken, gesprekken en samenwerking te verbeteren, scherper te redeneren en meer invloed op je omgeving te krijgen. Het geeft je ook nog adviezen om beter om te gaan met de onvermijdelijke tegenslag. Het recept voor een goede dag is opgebouwd rond de volgende thema's: • prioriteiten stellen • productiviteit • relaties onderhouden • denken en beslissen • beïnvloeden en beïnvloed worden • weerbaarheid en veerkracht • energie en vitaliteit

Das Buch Feeling Good wird sich für alle, die sich selbst helfen wollen, als ungemein nützliche Schritt-für-Schritt-Anleitung erweisen. David Burns beschreibt hochwirksame Methoden zur Veränderung depressiver Stimmungen und zur Verringerung von Angst, die auf der kognitiven Verhaltenstherapie basieren. Die grundlegenden Ideen dieser Therapieform sind sowohl praxisbezogen als auch intuitiv überzeugend und konnten durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt werden. "Ich habe Feeling Good geschrieben, um meinen eigenen Patienten für die Zeit zwischen den Therapiesitzungen etwas zu lesen mit auf den Weg zu geben und so ihren Lernprozess und ihre Genesung zu beschleunigen. Ich hätte aber nicht einmal im Traum gedacht, dass diese Idee auch von anderen Lesern so positiv aufgenommen werden würde!" David Burns.

From the author of the national bestseller Feeling Good: The New Mood Therapy comes a guide to mental wellness that helps you get beyond depression and anxiety and make life an exhilarating experience! With his phenomenally successful Feeling Good: The New Mood Therapy, Dr. David Burns introduced a groundbreaking, drug-free treatment for depression. In this bestselling companion, he reveals powerful new techniques and provides step-by-step exercises that help you cope with the full range of everyday problems. \* Free yourself from fears, phobias, and panic attacks. \* Overcome self-defeating attitudes. \* Discover the five secrets of intimate communication. \* Put an end to marital conflict. \* Conquer procrastination and unleash your potential for success. With everything you need to know about commonly prescribed psychiatric drugs and anxiety disorders, such as agoraphobia and obsessive-compulsive disorder, this remarkable guide can show you how to feel good about yourself and the people you care about. You will discover that life can be an exhilarating experience. "A wonderful achievement--the best in its class."--M. Anthony Bates, clinical psychologist at Penn Presbyterian Medical Center in Philadelphia "Clear, systematic, forceful."--Albert Ellis, PhD, president of the Albert Ellis Institute

Discusses how to overcome fears, phobias, and panic attacks; improve intimate communication, and cope with anxiety disorders, and includes information about commonly prescribed psychiatric drugs

This is the golden age of cognitive therapy. Its popularity among society and the professional community is growing by leaps and bounds. What is it and what are its limits? What is the fundamental nature of cognitive therapy? It is, to my way of thinking, simple but profound. To understand it, it is useful to think back to the history of behavior therapy, to the basic development made by Joseph Wolpe. In the 1950s, Wolpe astounded the therapeutic world and infuriated his colleagues by finding a simple cure for phobias. The psychoanalytic establishment held that phobias-irrational and intense fear of certain objects, such as cats-were just surface manifestations of deeper, underlying disorders. The psychoanalysts said their source was the buried fear in male children of castration by the father in retaliation for the son's lust for his mother. For females, this fear is directed toward the opposite sex parent. The biomedical theorists, on the other hand, claimed that some as yet undiscovered disorder in brain chemistry must be the underlying problem. Both groups insisted that to treat only the patient's fear of cats would do no more good than it would to put rouge over measles. Wolpe, however, reasoned that irrational fear of something isn't just a symptom of a phobia; it is the whole phobia.

In `Spreken met liefde, luisteren met compassie laat Thich Nhat Hanh zien dat mindful communiceren bijdraagt aan een betere wereld. Aandachtig communiceren houdt in dat je vol begrip naar jezelf en anderen luistert, en met inzicht spreekt. Daarvoor is het nodig dat je opmerkzaam bent en bewust ademt. Mindful communiceren verzacht pijn en lijden; liefde en compassie nemen toe. Dat levert momenten van vreugde en geluk op. Aandachtige communicatie werkt helend in relaties, op de werkvloer en in de samenleving. Kortom: zo communiceren draagt bij aan een betere wereld.

Zelfhulp gids op basis van cognitieve gedragstherapie.

Summary of Feeling Good by David D. Burns | Includes Analysis Preview: Feeling Good by Dr. David D. Burns is a self-help guide to using cognitive therapy (CT) as an effective, scientifically proven tool for combating depression of all degrees, especially when used in combination with therapy and possibly medication. CT is based on the idea that people's perceptions about themselves, their relationships, their job, and their overall life will shape their feelings. When people can change their thinking, they can drastically and often rapidly improve their mood. Research has proven that CT is often as effective as medication. Feeling Good offers a comprehensive strategy for changing negative perceptions and includes tools for doing so, such as mood assessment and targeted writing techniques. Once people have addressed and corrected distorted thinking, they live happier, healthier, and more productive lives. A commonly held belief is that external circumstances will determine an individual's emotional state. According to the CT model, emotional disorders, such as... PLEASE NOTE: This is key takeaways and analysis of the book and NOT the original book. Inside this Instaread Summary of Feeling Good by David D. Burns | Includes Analysis · Overview of the Book · Important People · Key Takeaways · Analysis of Key Takeaways About the Author With Instaread, you can get the key takeaways, summary and analysis of a book in 15 minutes. We read every chapter, identify the key takeaways and analyze them for your convenience. Visit our website at instaread.co.

The good news is that anxiety, guilt, pessimism, procrastination, low self-esteem, and other 'black holes' of depression can be cured without drugs. In Feeling Good, eminent psychiatrist David D. Burns, M.D. outlines the remarkable, scientifically proven techniques that will immediately lift your spirits and help you develop a positive outlook on life. Now, in this updated edition, Dr

Burns adds an all-new Consumer's Guide To Antidepressant Drugs, as well as a new introduction to help answer your questions about the many options available for treating depression. Recognise what causes your mood swings. Nip negative feelings in the bud. Deal with guilt. Handle hostility and criticism. Overcome addiction to love and approval. Build self-esteem. Feel good everyday. Some text and images that appeared in the print edition of this book are unavailable in the electronic edition due to rights reasons.

De boodschap van Kamal Ravikant is even eenvoudig als geniaal: belooft dat je van jezelf houdt. Onvoorwaardelijk, met heel je hart, met elke gedachte en in elke seconde. Hij gaf dit advies aan zichzelf toen hij flink in de put zat. Een vriend raadde hem aan zijn aantekeningen en gedachten op papier te zetten. Ravikant maakte er een e-book van, en dat werd een ongekend succes: meer dan 300.000 verkochte exemplaren en meer dan 3.000 positieve lezersreacties. De uitgebreide editie verschijnt nu voor het eerst in het Nederlands. Love Yourself (alsof je leven ervan afhangt) is geen wollige flauwekul, maar de waarheid van een man die het concept 'zelfliefde' een nieuwe invulling gaf, en zichzelf daarmee redde. 'Je moet van jezelf houden met dezelfde overgave als waarmee je jezelf zou optrekken als je met je vingertoppen aan de rand van een afgrond hangt. Alsof je leven ervan afhangt.' Bruiloften en dates zijn goed materiaal. Dat weet Hollywood en dat wist Shakespeare ook, toen hij de komedie 'Een Midzomernachtsdroom' schreef. Het verhaal speelt zich af in Athene, waar Hertog Theseus zijn bruiloftsplannen doorneemt met de amazonekoningin Hippolyta. Alsof ze hun handen niet al vol hebben aan hun eigen bruiloft komt Egeus binnen met de kwestie van zijn dochter Hermia, die hij wilt laten trouwen met de adelaar Demetrius. Maar Hermia wil alleen met haar geliefde Lysander trouwen. Theseus besluit dat Hermia mag kiezen: trouwen met Demetrius, intreden in het klooster, of de doodstraf. Hermia besluit met Lysander het bos in te vluchten waar de wet van Athene niet geldt. Maar in dat diepe stille bos zijn er ook relatieproblemen: hier is het de plaaggeest Puk die vertelt dat er problemen zijn tussen elfenkoning Oberon en elfenkoningin Titania. Oberon is jaloers en maakt ruzie met Titania. Hij wil wraak nemen met een magisch sap, dat in de verkeerde handen eindigt. Dit brengt een kettingreactie van amoreuze verwickelingen met zich mee voor zowel de mensen als voor de elfen en alsof dat nog niet genoeg was, krijgen we ook nog het bruiloftsvermaak te zien van zes bouwvakkers die een theaterstuk moeten opvoeren voor Theseus en Hippolyta's bruiloft. De komedie is opgebouwd uit vele lagen en is een klassieker geworden, omdat het stuk niet alleen de eeuwig hinderlijke liefde op een geestige manier behandelt, maar ook speelt met de relatie tussen werkelijkheid en illusie. Het stuk is ontelbare keren verfilmd, o.a. in 1935 door Max Reinhardt en William Dieterle, in 1968 door Peter Hall en in 1982 door Woody Allen. William Shakespeare (1564-1616) wordt gezien als een van 's werelds belangrijkste auteurs. Als dramaturg schreef hij tragedies, historische toneelstukken en komedies die 400 jaar later nog steeds worden opgevoerd. Daarnaast schreef hij gedichten, zogenaamde sonnetten. Enkele van zijn meest beroemde en vaakst gespeelde toneelstukken zijn "Hamlet", "Macbeth", "Othello" en "Romeo en Julia". In de kern van zijn werken plaatst Shakespeare de algemene vraag: wat is een mens? Wat maakt een menselijk wezen tot een mens? Een van de antwoorden daarop wordt gegeven in de komedie "Een Midzomernachtsdroom". Voor iedereen die inmiddels een klein vermogen heeft gependeld aan anti-agingproducten, zich niet kleedt volgens de regels van haar leeftijd, een beetje te veel vet aan de botten heeft zitten of in de loop der jaren het flirten is verleerd, biedt Waarom Franse vrouwen zo jong blijven uitdagende, verfrissende lessen om er goed uit te zien en je nog beter te voelen, zonder naar 'het mes' te grijpen. Mireille Guiliano is een Franse vrouw die haar schoonheidsgeheimen graag deelt, zodat we er allemaal profijt van kunnen hebben!

Samenvattingen van vijftig als klassiek te beschouwen boeken over psychologie, met speciale aandacht voor de spirituele kant van de psychologie of psychiatrie.

Examines the physical and psychological changes that come with maturity and explores the choices and responsibilities that each person faces as he or she grows up.

Well-being is not a probability that we might one day achieve. True well-being is our birthright, and by embracing the 5 ways to well-being that are outlined in this book, we can bring ourselves back into balance and experience optimal well-being. 5 Ways to Well-being is a groundbreaking work in the field of well-being and lifestyle medicine, written by an internationally renowned health coach, speaker and health scientist. 5 Ways to Well-being is not a book to just read and absorb. Instead, it is a book that you actively do. A book that prompts you to apply the most current research on well-being to your daily life. This book is not for everyone; it is for people who are proactive about their health. It is about you creating your best life starting right now! The greatest power you have is your ability to choose the way you perceive life and the choices you make about how you will act. It's a responsibility but also a great gift. Start your journey to a better lifestyle today! Beautiful, be healthy, and enjoy every healthy step you take. Highlights include: A treasury of lifestyle teaching and wellness practices, including meditation, rituals for self-care and connecting with nature; Innovative approaches to restoring your body with holistic lifestyle guidance rather than a list of rigid rules; How modern lifestyles contribute to chronic disease and how to restore vital health through lifestyle medicine; Experience greater physical energy, more joy, better sleep, improved digestion, stronger immunity and many other benefits in mind, body and soul.

Do you wake up dreading the day? Do you feel discouraged with what you've accomplished in life? Do you want greater self-esteem, productivity, and joy in daily living? If so, you will benefit from this revolutionary way of brightening your moods without drugs or lengthy therapy. All you need is your own common sense and the easy-to-follow methods revealed in this book by one of the country's foremost authorities on mood and personal relationship problems. In Ten Days to Self-esteem, Dr. David Burns presents innovative, clear, and compassionate methods that will help you identify the causes of your mood slumps and develop a more positive outlook on life. You will learn that You feel the way you think: Negative feelings like guilt, anger, and depression do not result from the bad things that happen to you, but from the way you think about these events. This simple but revolutionary idea can change your life! You can change the way you feel: You will discover why you get depressed and learn how to brighten your outlook when you're in a slump. You can enjoy greater happiness, productivity, and intimacy—without drugs or lengthy therapy. Can a self-help book do all this? Studies show that two thirds of depressed readers of Dr. Burns's classic bestseller, Feeling Good: The New Mood Therapy, experienced dramatic relief in just four weeks without psychotherapy or antidepressant medications. Three-year follow-up studies revealed that readers did not relapse but continued to enjoy their positive outlook. Ten Days to Self-esteem offers a powerful new tool that provides hope and healing in ten easy steps. The methods are based on common sense and are not difficult to apply. Research shows that they really work! Feeling good feels wonderful. You owe it to yourself to feel good!

Scheiden of blijven? Weinig vragen veroorzaken zoveel twijfel en slapeloze nachten als deze. Of je een langdurige relatie hebt of net iemand hebt gevonden, deze vraag is altijd actueel. Veel boeken proberen de breuk te lijmen. Het bijzondere van dit wijze en nuchtere boek is dat het duidelijk maakt waar je tussen kunt kiezen, en op welke gronden. Mira Kirshenbaum heeft als relatietherapeute twintig jaar lang mensen geholpen bij het zoeken naar de beste oplossing. Haar kennis en ervaring bracht ze bijeen in deze praktische gids. Ze stelt alle cruciale vragen over je relatie: \* Welke fouten kun je vergeven en welke niet? \* Zullen de dingen die je dwarszitten beter of slechter worden? \* Hoe

goed is je seksleven en hoe belangrijk vind je dat? \* Wat krijg je als je weggaat; is dat beter of slechter? Vervolgens helpt ze je verder, door stap voor stap, en met veel voorbeelden uit de praktijk, antwoord op die vragen te geven. Het resultaat is altijd positief. Als je wilt blijven zul je al lezend ontdekken hoe waardevol je relatie is. Als je besluit te scheiden zal dit boek je laten inzien waarom je dat wilt. Ook dat is goed nieuws, want je weet nu waar je aan toe bent, en je geeft twee mensen hun vrijheid terug. 'Briljant.' - Shere Hite 'Als ik in die situatie terechtkom, wil ik dit boek als raadgever.' - Dr. Pepper Schwartz, auteur van American Couples en Love between Equals.

In this book, we have hand-picked the most sophisticated, unanticipated, absorbing (if not at times crackpot!), original and musing book reviews of "The Feeling Good Handbook." Don't say we didn't warn you: these reviews are known to shock with their unconventionality or intimacy. Some may be startled by their biting sincerity; others may be spellbound by their unbridled flights of fantasy. Don't buy this book if: 1. You don't have nerves of steel. 2. You expect to get pregnant in the next five minutes. 3. You've heard it all.

In 'Geluk zonder voorwaarden' helpt Michael Singer je jezelf te bevrijden van negatieve gedachten en om werkelijk vrij te zijn. De internationale bestseller 'Geluk zonder voorwaarden' van Michael Singer is nu verkrijgbaar als midprice. Hoe kunnen we onszelf bevrijden van negatieve gedachten, herinneringen en ervaringen? Hoe kunnen we ons vrijmaken van de verhalen over onszelf die ons gevangen houden in patronen van angst en vermijdingsgedrag? Het antwoord is verbluffend eenvoudig, laat Michael Singer zien. Er is een ruimte in onszelf, vrij van frustratie en egoïsme, waar we onvoorwaardelijke vreugde en lichtheid ervaren. 'Ik kon het niet meer wegleggen, en moest er iedereen over vertellen.' – Oprah Winfrey in gesprek met Michael Singer

Met alle wildgroei aan inspirerende zelfhulpboeken is het Jen Sincero gelukt om een verfrissend, goudeerlijk boek te schrijven waarin ze je met hilarische en inspirerende verhalen levensveranderende inzichten geeft. In hoofdstukken als 'Je brein is je bitch', 'Angst is voor losers' en 'Het was de schuld van mijn onderbewustzijn' neemt Sincero je mee op een transformerende tour. Ze laat je zien hoe je je financiën, relaties en carrière een boost geeft en eigenlijk alle geweldige dingen kunt krijgen waar je naar verlangt. Ben je bang om gezien te worden met een zelfhulpboek? Geen zorgen. Sincero was aanvankelijk ook een scepticus en heeft daarom dit boek geschreven met alleen de beste adviezen zonder een new age-sausje. Na het lezen van dit boek ben je een badass, ken je jezelf en snap je waarom je dingen doet, weet je te houden van de dingen die je niet kunt veranderen en de dingen te veranderen waar je niet van houdt, en hoe je het leven gaat krijgen waar je vroeger altijd jaloers op was.

Discusses how to overcome fears, phobias, and panic attacks, improve intimate communication, cope with anxiety, and deal with many other everyday problems

Een ontroerend en hilarisch relaas van een kostschoolmeisje in een rijk en bevoorrecht milieu. Lee Fiora is veertien als haar vader haar voor de deur van de prestigieuze Ault-school afzet. Tot dat moment kende Lee de kostschool alleen uit de brochure, met foto's van jongens in sweaters en meisjes in geruite rokken die lacrosse spelen op keurig gemaakte sportvelden. Gaandeweg ontdekt Lee hoe de wereld van rijk en bevoorrecht Amerika eruitziet en raakt ze beurtelings aangetrokken en afgestoten door deze jongens en meisjes met hun eigen codes en mores. Haar relaas omsluit de pijnlijke maar opwindende weg naar volwassenheid. Prep is het humoristische, ontroerende, pijnlijk herkenbare en vooral universele verhaal van een tiener die vriendschap en waardering zoekt maar tegelijkertijd probeert haar identiteit en onafhankelijkheid te bewaren.

In De geheimen van ons geheugen ontrafelt Boris Konrad de werking van ons geheugen en laat hij zien waartoe het in staat is – veel meer dan je denkt! – en wat je moet doen om het gezond te houden. Een goed geheugen heeft niets te maken met aanleg, maar met een goede training, bewijst hij. Met behulp van de Loci- of reismethode kan iedereen in korte tijd makkelijker dingen leren onthouden. Want hoe vaker je traint hoe meer verbindingen er in je hersenen worden gemaakt.

Zelfhulp gids om destructieve gewoontes te doorbreken.

In de buitenwijk waar Heloise woont, wordt ze gezien als een doorsnee alleenstaande moeder met een goed hart en een matig cv. Maar in hotelkamers in de hele omgeving is ze de droom van elke man die zich haar uurtarief kan veroorloven. Ruim tien jaar houdt Heloise haar dubbellevens angstvallig verborgen om zich te beschermen tegen de gevaren die het met zich meebrengt. Maar dan wordt het lijk van een andere zogenaamde `randstad-madam gevonden. Volgens de autoriteiten heeft de vrouw zelfmoord gepleegd, maar wat betekent het voor Heloise als dat niet zo is? Bovendien heeft Val, haar gewelddadige ex-vriend en ex-pooier, zijn gevangenisstraf bijna uitgezeten. Val weet niet dat hij een zoon heeft en ook niet dat Heloise degene was die hem heeft verraden. Maar hoe lang kan Heloise de waarheid voor hem verbergen als hij eenmaal op vrije voeten is? Verdwijnen is geen probleem. Een nieuwe naam en een nieuwe woning zijn eenvoudig te regelen als je de juiste contacten hebt mits je lang genoeg in leven blijft natuurlijk

[Copyright: 9d883782c4813c3fb585d1191f93af51](https://www.digitale Bibliotheek voor de Nederlandse Letteren.nl/urn:nbn:nl:po:book-9d883782c4813c3fb585d1191f93af51)