

Elyne Anthonissen: Mind Your Mindset - over pieker - en depressieve gedachten, loslaten en herstructureren

Boekscout, Soest 2022 ISBN: 9789464502213

Geestelijke gezondheid, depressie, burn-out, coping; Perspectief andere gezondheidszorg

Over het boek:

Mentale gezondheid is een onderwerp dat nog nooit zo actueel was. Hoe fijn zou het zijn om komaf te maken met piekergedachten? Ben je werkelijk wie je bent of ben je de persoon die anderen willen dat je bent? En hoe maak je jezelf bewust van de gedachten die je hebt over jezelf? Onder andere op deze vragen zoeken én vinden we antwoorden. Het boek biedt inzichten, technieken en praktische tips die je eenvoudig in je dagelijks leven kunt toepassen. Een eerste sterke stap is reeds gezet: je hebt dit boek in handen!

Over de auteur:

Elyne Anthonissen (1999) is een studente Sociaal Werk en gediplomeerd Gezondheidscoach. Zelf kreeg ze op haar 21ste een burn-out. Deze ingrijpende fase in haar leven gaf haar de motivatie om het taboe rondom burn-out op te heffen. Haar missie is om anderen, vooral jongeren, bewust te maken van hun mindset en manier van leven.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien onder het kopje 'Inkijk'.