

Joop Joshua Baudewijns: Overwinnen met je ziel - Bestrijd je angst, P.T.S.S., depressie en emoties

Boekscout, Soest 2021 ISBN: 9789464312959

Post traumatische stress stoornis (PTSS), depressie, emoties, veerkracht ; Perspectief Patiënt

Over het boek:

Sla je muur kapot en begin opnieuw te bouwen! Soms raak je de draad kwijt door alle prikkels, conditionering die je bezit en gebeurtenissen in je leven. Als je niet meer weet waar je moet beginnen, en het leven heeft je bij de lurven, wanneer emoties jou de baas zijn en je jezelf niet meer herkent in de spiegel, start dan opnieuw door je denken te veranderen. In dit boek krijg je alle informatie die nodig is om hiermee aan de gang te gaan! We starten met een uitspraak van één van mijn beste vrienden: Dirk den Hollander. "Anders kijken is anders zien"

Over de auteur:

Joshua Joop Baudewijns is een man met een rugzak. Een moeilijke jeugd en een soortgelijke 'jongvolwassenheid'. Op zijn achttiende werd hij militair en veertien jaar later verliet hij defensie. PTSS, agressieregulatiestoornis, hoge kwetsbaarheid, depressie, bindingsangst, verlatingsangst, jeugdtrauma kwamen naar boven borrelen. Allemaal labels die hem toegeschreven zijn. Labels die in wezen niet bestaan. Volgens alle psychologen en psychiaters die hem toegewezen werden, zou hij hiermee moeten leren leven. Maar dat heeft hij nooit geaccepteerd. Daarom besloot hij psychologie te gaan studeren.

Inzien:

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