



Iedereen is weleens bang. De een is bang om te vliegen of om dood te gaan, de ander heeft angst voor kleine ruimtes, het coronavirus of spinnen. Dit boek helpt je om een actieplan op te stellen waarmee je je angst de baas kunt worden.

Het boek is geschreven in simpele taal en met weinig woorden, zodat iedereen met de praktische tips en oefeningen aan de slag kan. De theorie, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, wordt eenvoudig uitgelegd en verduidelijkt met illustraties.

Arentina Drenth is GZ-psycholoog, gedragstherapeut en EMDR Europe Practitioner, en gespecialiseerd in angst, depressie, trauma, slaap en stress. Ze vindt het belangrijk dat wetenschappelijke kennis voor iedereen toegankelijk wordt gemaakt, mede omdat ze zelf dyslectisch is.

Angst overwinnen doe je zo is het eerste deel in de Doe je zo-serie, waarin Arentina in eenvoudige taal ingaat op veelvoorkomende psychologische klachten.

ANGST OVERWINNEN DOE JE ZO  Arentina Drenth

ANGST OVERWINNEN DOE JE ZO

Arentina Drenth

Met veel
beeld



“
**ECHT EEN MUSTHAVE VOOR
IEDEREEN DIE WELEENS BANG IS**
” - Jet van Nieuwkerk

