

Hoe krijg ik weer  
grip op mijn leven ?



H3 Group



# Hoe krijg ik weer grip op mijn leven?

Wim Ambaum

Schrijver: Wim ambaum  
Coverontwerp: Wim Ambaum  
ISBN: 9789403716343  
©wim ambaum

# Hoe krijg ik weer grip op mijn leven?

## Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Zelfbewustzijn
3. Prioriteiten stellen
4. Timemanagement
5. Emotionele intelligentie
6. Relaties en verbinding
7. Doelen stellen en realiseren
8. Meditatie en mindfulness
9. *Dankbaarheid*
10. *Lisa's lichtpuntje*
11. *Pierre neemt de regie*
12. *Bailey de therapeut*
13. Conclusie