

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: 9789403716381
©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