

Relax!



| | |
|--------------------|-----------------|
| Genre: | Psychologie |
| ISBN: | 9789044744965 |
| Taal: | Nederlands |
| Auteur: | Loretta Laroche |
| Verschenen: | 15-02-2016 |
| Uitgever: | Deltas |
| Bladzijden: | 192 pp. |

[Relax!.pdf](#)

[Relax!.epub](#)

Als stressmanagementconsultant weet Loretta LaRoche als geen ander hoe belangrijk ontspannen en relativeren is. In dit onderhoudende boek met bladzijden vol adviezen en grappige gebeurtenissen komt haar enorme talent voor het zien van grappige details in zelfs de moeilijkste situaties scherper dan ooit naar voren. Het boek bevat praktische oefeningen, hilarische anekdotes en specifiek advies om te leren omgaan met het steeds maar toenemende stressniveau in het moderne dagelijkse leven - het is een hulpmiddel om zorgen tegen te gaan en meer plezier te krijgen. De schrijfster rekt af met onze voorliefde om onszelf al te serieus te nemen. Ze laat zien hoe we langer en gelukkiger kunnen leven dankzij de genezende werking van het absurde. Loretta LaRoche is beroepsmatig bezig met het promoten van humor, optimisme en veerkracht als levenskunst.

Met behulp van haar geestigheid en wijsheid helpt ze mensen van stress hun kracht te maken en 'het geluk in het ongeluk' te vinden.