

Emoties, wat doe je ermee?



Verschenen:	16-04-2012
ISBN:	9789461057327
Bladzijden:	132 pp.
Genre:	Psychologie
Auteur:	Monique Hulsbergen
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Boom

[Emoties, wat doe je ermee?.pdf](#)

[Emoties, wat doe je ermee?.epub](#)

Iedereen heeft emoties, want zonder emoties zouden we niet overleven.

Een emotie is een signaal dat er iets belangrijks speelt, een emotie zet ons aan tot actie. Maar emoties kunnen ook met ons op de loop gaan en tot schadelijke acties leiden. We kunnen er helemaal in verstrikt raken. Wanneer we in een emotie gevangen zijn, hebben we oogkleppen op en gaan we maar door. Totdat we onze blik verbreden en zien dát we emotioneel zijn en waar dit ons brengt. In dit boek wordt beschreven wat emoties zijn, hoe je ze herkent en wanneer je er last van krijgt. Je leest over het verschil tussen destructieve en constructieve uitingsvormen en wat je kunt doen om emoties te reguleren.

Je krijgt handvatten voor een evenwichtig emotioneel leven door duidelijke uitleg en oefeningen. Na adviezen voor het verwerken van emotionele gebeurtenissen sluit het boek af met het belang van het ervaren van plezierige emoties en hoe je deze versterkt. Dit boek verschijnt in de serie *Zorgen voor jezelf*. Over de auteur(s): Monique Hulsbergen (1968) werkte achttien jaar in de geestelijke gezondheidszorg als gz-psycholoog/psychotherapeut. Op dit moment werkt zij freelance als psycholoog, tekstschrijver en stemacteur. Eerder schreef zij *Mindfulness - De aandachtsvolle therapeut* (2009), was zij medeauteur bij de

hulpboeken *Voluit Leven* (2009) en *Leven met pijn* (2010) en schreef zij in de serie *Zorgen voor jezelf* *Ik ben altijd ergens anders* (2011), alle uitgegeven bij Boom.