

# De valstrik van het geluk. Hoe je kunt stoppen met worstelen en beginnen met leven

R. Harris

Zelfhulpboek dat vaardigheden en kennis aanreikt om de 'val van het geluk' te leren herkennen. En, belangrijker nog, hoe eruit te ontsnappen. Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de psychotherapeutische methode Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT leert effectief om te gaan met tegenslagen door minder tegen gevoelens en gedachten te vechten.

|| Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2009, 245 blz.,  
€ 29,50 – ISBN 9789031360857