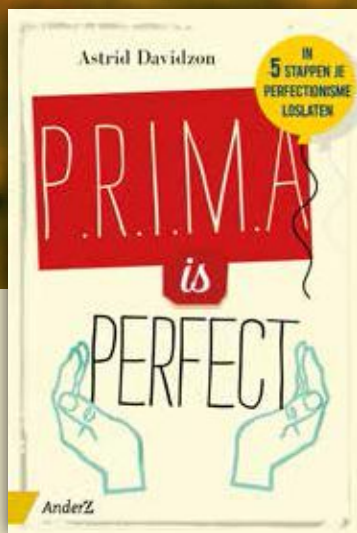


ALS IK NIET ZO'N PERFECTIONIST WAS, WAS MIJN LEVEN PERFECT

– Omdenken



UITVOERING: **PAPERBACK**
OMVANG: **180 PAGINA'S**
AUTEUR: **DAVIDZON**
TWITTER: **@ASTRIDDAVIDZON**
FORMAAT: **14 X 21 CM**
ISBN: **9789462960312**
ISBN E-BOEK: **9789462960329**
NUR: **770**
PRIJS: **€ 19,95**
VERSCHEIJNT: **FEBRUARI 2016**



P.R.I.M.A. IS PERFECT

In 5 stappen je perfectionisme loslaten

Werk je hard, maar lijkt het nooit af en nooit genoeg? Voel je je vaak gehaast, pieker je veel en leg je de lat steeds hoger voor jezelf? Dan ben je hoogstwaarschijnlijk een perfectionist. Dat lijkt misschien positief, maar de stress en onrust die perfectionisme met zich meebrengt kan veel ellende veroorzaken, zoals lichamelijke klachten, faalangst, verslavingen en zelfs een burn-out.

Met het boek *P.R.I.M.A. is Perfect* biedt Astrid Davidzon een praktisch en effectief 5-stappenplan om perfectionisme los te laten. Haar zelfontwikkelde 'P.R.I.M.A-methode' geeft niet alleen inzicht in wat je kunt doen om van perfectionisme af te komen, maar ook h^oe je dat doet. Want pas als je je perfectionisme laat varen, zal je merken dat prima eigenlijk ook al perfect is en hoeveel rust en ruimte dat oplevert.

- Geschikt voor iedereen, niet alleen voor 'full-on' perfectionisten.
- Met openhartige en herkenbare praktijkverhalen en persoonlijke anekdotes.

OVER DE AUTEUR

Astrid Davidzon is expert op het gebied van perfectionisme. Ze is Master-practitioner NLP en hypnose, en coacht mensen bij het loslaten van hun perfectionisme door hun gedachten en gevoelens op een positieve manier te herprogrammeren.