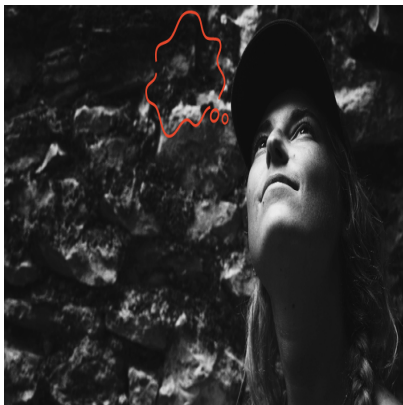




Je bent niet je gedachten

Beschrijving

Je komt thuis na een lange dag en merkt dat je tiener gefrustreerd aan de keukentafel zit, starend naar een leeg vel papier. Het huiswerk stapelt zich op en de stress is voelbaar. Hoe kun je als ouder helpen om deze stress te verminderen en je kind weer op weg te helpen?

Een krachtige methode om te begrijpen waarom je kind zich zo voelt en reageert, is het 5G-schema. Deze aanpak helpt je om inzicht te krijgen in de manier waarop gedachten, gevoelens, en gedrag elkaar beïnvloeden. Het is een eenvoudige manier om te ontdekken wat er echt speelt en hoe je samen kunt werken aan een positieve verandering.

Nieuwsgierig naar hoe dit schema precies werkt en hoe je het kunt toepassen? Ontdek meer in onze uitgebreide blog, en leer hoe je je tiener kunt ondersteunen bij het doorbreken van negatieve patronen en het ontwikkelen van veerkracht

BENIEUWD NAAR DE VOLLEDIGE BLOG?

[Login](#) of profiteer [hier](#) nu van onze speciale 20% welkomstkorting.