

**GRATIS WEBINAR**  
**WOENSDAG 3 FEBRUARI as (19.30-20.30)**

## **Thema: Boosheid**



**Sneller geïrriteerd en/of boos dan je zou willen?  
Je kunt er WEL iets aan doen!**

Eigenlijk ben je best vaak boos of geïrriteerd, als je er even bij stilstaat. Je bent er niet trots op, vind het eigenlijk vervelend, maar het is zo. En dat heeft nare gevolgen. Geen goede relatie met je kinderen, je familie, je collega's. Ook al voel je dat je in je recht staat, eind van het liedje sta je alleen. En is er altijd gedoe en spanning. En dat is zeker niet wat je wilt. Dat voelt eenzaam en verdrietig. Mogelijk voel je ook dat anderen jou dit aandoen. Waardoor ze nog meer afstand van je nemen. Echt niet fijn.

Weet: je kunt hier vanaf komen. Het is niet jouw schuld maar je kunt hier wel wat aan doen.

Door ten eerste te begrijpen waarom je überhaupt in deze emotie terecht komt om vervolgens te begrijpen hoe je uit deze emotie kan komen. Je raakt namelijk vaak gevangen in een beschermingsmechanisme die nu zijn functie heeft verloren. Wij laten jou in dit webinar zien hoe dit precies werkt en geven je praktische handvaten waar je écht wat aan hebt. Wil jij meer hiervan weten?

Kom dan en meld je aan!

<https://www.annetniehof.com/gratis-webinars>

of email mij:

[contact@annetniehof.com](mailto:contact@annetniehof.com)

Henny Venekamp - Annet Niehof - Sophie Zeestraten



PRI therapeuten