

Upgrade Jezelf



Beschikbaarheid: Op voorraad

Afmetingen: 21.50cm x 13.50cm x 1.30cm

Aantal pagina's: 200

Prijs: €17.95

Short Description

Het beste uit jezelf! Het pad naar een mentaal en lichamelijk gezonder, vitaler en gelukkiger leven.

[Lees meer](#)

Beschrijving

In Upgrade Jezelf laat succescoach Dennis Huizenga zien hoe je in contact kunt komen met je werkelijke capaciteiten. Onderwerpen als mindset, voeding, focus, mentaal herstel en ademhaling komen aan bod. Ervaar dat winnen van jezelf belangrijker is dan winnen van de ander. Dennis begeleidt de lezer op een inspirerende ontspannen en heldere wijze naar meer balans en energie en een hoger bewustzijn.

Vragen die onder andere worden beantwoord:

- Hoe leer je focussen op wat je WEL wilt?
- Hoe belangrijk is ademen en hoe kun je dit verbeteren?
- Hoe zal je leven kwalitatief verbeteren als je meer energie hebt?
- Hoe kun je jezelf beschermen tegen ongezonde verleidingen?

Informatie

Titel: Upgrade Jezelf

Subtitel: Doorbreek je mentale begrenzing

Auteur: Dennis Huizenga

Uitgever: Lineke Eerdmans

Eerste druk: maart 2012

ISBN: 9789081790413

Aantal pagina's: 200

Prijs: € 17,95