

Dingen die ik graag met dit boek zou willen bereiken		
Minder piekeren	Ontdekken wat ik werkelijk wil met m'n leven	Minder stress
Beter leren omgaan met pijn	Het verleden kunnen laten rusten	Meer voor mezelf opkomen
Minder streng zijn voor mezelf	Beter slapen/meer rust nemen	Minder somber zijn
Leren omgaan met de moeilijke mensen in mijn leven	Minder angstig zijn	Aardiger voor mezelf zijn
Meer sociale contacten	Meer leuke dingen gaan doen	Lastige situaties niet langer vermijden
Mezelf accepteren zoals ik ben	Meer uit het leven halen	Weer wat vrolijker en meer onbevangen in het leven staan
Leren omgaan met verlies	Stoppen of minderen met roken/drinken/drugs	Dromen niet langer uitstellen
<p>Anders, namelijk</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		