



Gaby Olthuis is haptonoom/haptotherapeut, en psychosociaal therapeut. Daarnaast is zij opgeleid om mensen te begeleiden met burn-out en werkt zij ook veel met hoogsensitieve personen. In het werken met mensen vindt ze het erg belangrijk dat er ook daadwerkelijk iets verandert of verbetert in de praktijk van alledag. Gaby geeft cursussen, trainingen en lezingen.



DIT IS MIJN GRENS

Gaby Olthuis

Ken je grenzen en je blijft in balans!

Het lukt weinig mensen om goed hun grenzen te stellen en daadwerkelijk op het juiste moment 'Nee!', 'Stop!' of 'Nu even niet!' te zeggen. Niet tegen hun partner, hun puberende kind, hun leidinggevende en vooral niet tegen zichzelf! Steeds meer mensen worstelen hiermee en raken daardoor uit balans, uitgeput of krijgen zelfs een burn-out. Dit heeft onder andere te maken met de hectische en drukke tijd waarin we leven. Daarnaast heeft iedereen zijn eigen, persoonlijke valkuilen als het gaat om grenzen voelen of neerzetten.

Dit is mijn Grens leert je voelen en weten wat je grenzen zijn op fysiek, emotioneel en mentaal niveau. Je krijgt vele handvatten om je grenzen neer te leren zetten en er staan vele voorbeelden en casussen in waarin je jezelf zeker zult herkennen. Dit boek leert je je balans te behouden of weer terug te vinden op een manier die blijvend is. Je zult ervaren dat je nieuwe mogelijkheden hebt om een positieve verandering voor jezelf neer te zetten.

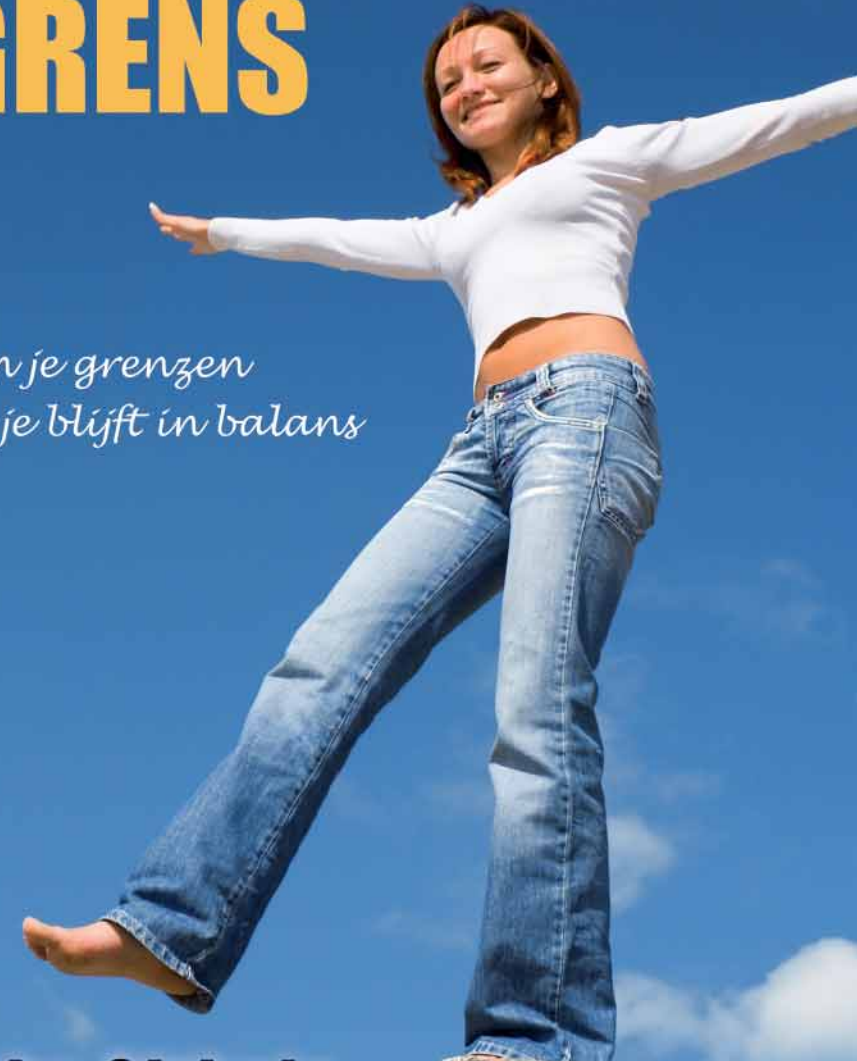
DIT IS MIJN GRENS
Voor iedereen die te veel over zijn grenzen gaat (of laat gaan) en een betere balans wil in zijn of haar leven.

Gaby Olthuis



DIT IS MIJN GRENS

*Ken je grenzen
en je blijft in balans*



Gaby Olthuis