

Eerste hulp bij piekeren

Piekeren is een verschijnsel waar iedereen wel eens last van heeft. Je kunt piekeren over de toekomst, maar ook over gebeurtenissen uit het verleden, over wat je hebt gezegd of gedaan of beslissingen die je moet nemen. Je kunt zelfs piekeren over het feit dat je piekert; dan blijft die molen eindeloos draaien in je hoofd. Maar sommige mensen piekeren meer dan ze willen, wat dan leidt tot neerslachtigheid en slapeloze nachten waarin je alleen maar ligt te woelen.

Tijdens deze lezing krijg je tools aangereikt om het piekeren terug te dringen en gedachten meer onder controle te krijgen, om minder te denken en meer te leven.

Datum en tijd: 27/02/2024 om 20u

Locatie: Bibliotheek Sint-Katelijne-Waver Leyland 1

Inschrijven: Bibliotheek Sint-Katelijne-Waver via 015 31 51 46 of <https://sint-katelijne-waver.bibliotheek.be/formulier/eerste-hulp-bij-piekeren-februar>