

Inhoud

Ten geleide	7
Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Onderzoek uw energiebalans	15
2 De lusten en lasten van stress	19
3 Energievreter en -gevers	38
4 Jong geleerd, oud gedaan	45
5 Meer energie, minder piekeren en minder stress	51
6 Rationele Effectiviteitstraining	58
7 Omgaan met emoties	79
8 Grenzen stellen	92
9 Tijdmanagement	106
10 Ontspannen	115
Dertig tips om in de juiste versnelling te leven	127
Gebruikte en aanbevolen literatuur en websites	130