

## Voor wie

Geschreven door Roland van Exel  
dinsdag, 03 augustus 2010 19:34

---

Iedereen heeft wel eens last van vervelende gevoelens bij bepaalde herinneringen, angsten voor dingen uit het verleden of misschien juist voor dingen die nog gaan komen, woede uitbarstingen, gebrek aan zelfvertrouwen; kortom een teveel aan nare gevoelens en te weinig goede gevoelens.

Soms gaat dat zo ver dat je er iets aan wilt doen: meer controle krijgen over je emoties en je gedrag aanpassen.

**[Herken je dat? Ik help je nare gevoelens kwijt te raken, je goed te voelen en je gedrag aan te passen.](#)**