

Maven Publishing presenteert:

Zo stel je grenzen

Effectieve technieken om je grenzen aan te geven en ruimte voor jezelf te creëren

Melissa Urban

Een van 'Amazon's Best Books of 2022'

Zeg je vaak 'ja' om gedoe te voorkomen? Komen jouw vriendschappen of werkrelaties soms te veel van één kant? Zou je graag vaker 'nee' willen zeggen, maar dan, nou ja, gewoon aardig? Voel je je overvraagd, alsof je aan alle kanten aan het inleven bent? Laat je de gevoelens en belangen van anderen boven die van jou gaan?

Als het antwoord op een van deze vragen 'ja' is, dan, beste lezer, is het tijd voor jou om grenzen te stellen. We worden er allemaal een leuker mens van als we ook goed voor onszelf kunnen zorgen.

In **Zo stel je grenzen** laat Melissa Urban zien hoe zij tot de Queen of Boundaries is gekroond. Hoe je leert herkennen wanneer iemand bij jou over de schreef gaat én hoe je op een duidelijke maar vriendelijke manier je grenzen aangeeft. Inclusief meer dan 130 scripts voor veelvoorkomende situaties met voorbeelden van zinnen die je zó in de praktijk kunt gebruiken. Praktisch, met veel humor, maar vooral: hoogstnoodzakelijk.

Marketing

- Interviews met de auteur in tijdschriften en kranten
- Samenwerking met jonge vertalers (en auteur) Carmen Felix en Jasper Velzerboer
- Affiches en POS-materiaal voor de boekhandel
- Online campagne

Melissa Urban is auteur en ondernemer. Een half leven lang geen 'nee' kunnen zeggen leverde haar een depressie en drugsverslaving op. Het overwinnen daarvan liet haar glashelder inzien wat het je oplevert als je heldere grenzen stelt en ruimte voor jezelf creëert.



Verschijnt: 27 juni 2023
Omslag: DPS

Paperback met flappen
Prijs €22,50
14,5 x 21,0 cm, 280 bladzijden
NUR 770
ISBN 9789493213425



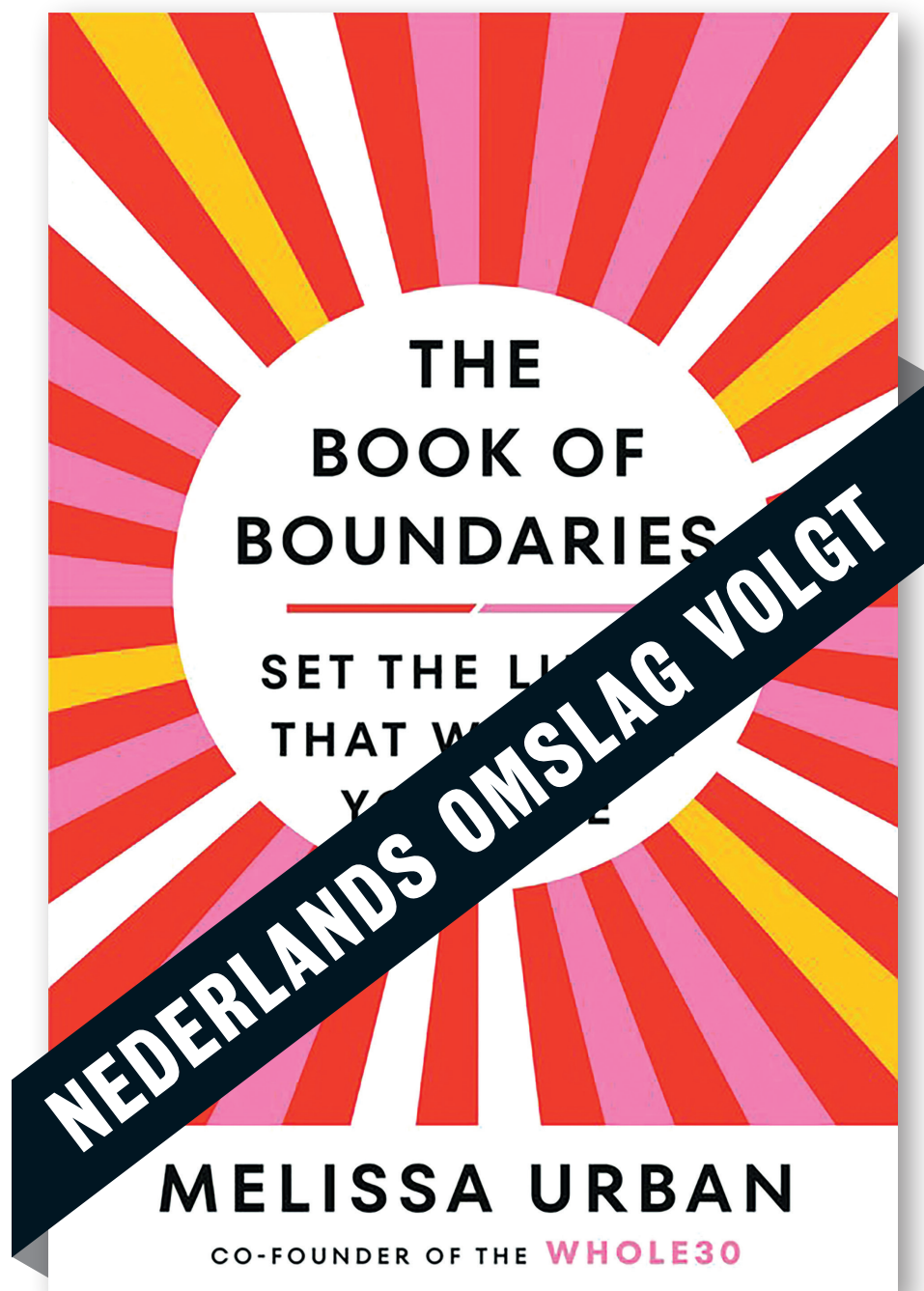
Drie redenen om dit boek nú te bestellen:

1 Geef taal aan je grenzen
Het lastigste van grenzen stellen? Ze daadwerkelijk uitspreken. Om op het moment suprême te weten wat je moet zeggen. Daarvoor geeft Melissa Urban meer dan 130 scripts – zinnestelsels of gesprekstechnieken die je helpen om je uit te spreken.

2 Grenzen stellen was nog nooit zo leuk

Doe je best om niet hardop te lachen als je **Zo stel je grenzen** leest. De voorbeelden, de scripts – zelden las je zo'n grappig boek over zo'n belangrijk en serieus onderwerp.

3 Meer nodig dan ooit
Tja, dat hoeven we eigenlijk niet toe te lichten, toch? Voor iedereen – zowel man als vrouw – helpt het stellen en bewaken van je grenzen om je veiliger, zelfverzekerder en gelukkiger te voelen.



Dit zeggen lezers:

'Ik heb dit boek en de ongelooflijk praktische scripts gebruikt om betere grenzen te stellen in de opvoeding, op mijn werk en thuis. Het was

schokkend om erachter te komen hoeveel spanning in mijn leven eigenlijk neerkwam op een gebrek aan grenzen.'

– Lily

'Niet een of ander trucje, maar van binnenuit. Dit boek heeft mij echt gemotiveerd en geholpen.'

– Angie

'Dit boek heeft mij zoveel inzichten gegeven over hoe je grenzen kunt stellen op een beleefde en rustige manier.'

– Elise