voornemens

Oude gewoonten, goede voornemens van Linda van der Wal (€ 12,50, isbn 9022992829)

Iedereen maakt rond deze tijd van het jaar wel eens goede voornemens, maar ze ook echt waarmaken, dat is een heel ander verhaal. Vaak ontbreekt het aan een goede voorbereiding, of is de motivatie na een paar weken al verdwenen. Schrijfster Linda van der Wal heeft haar kennis uit de Sociale Wetenschappen gekoppeld aan praktische tips en oefeningen om goede voornemens voortaan wel uit te voeren en vol te houden.