

BURN- OUT

Steeds meer mensen gaan gebukt onder aanhoudende negatieve stress. Deze situatie kan leiden tot burn-out, een toestand van extreme uitputting met controleverlies over emoties, gedrag en mentale vaardigheden tot gevolg.

Een burn-out is ongetwijfeld heftig, maar tegelijkertijd ook heel NUTtig. Het dwingt je om de balans te herstellen tussen wat je investeert in werk en/of privé, en wat je hiervoor terugkrijgt. Je werk- en privéomstandigheden, maar ook je persoonlijkheid moeten daarom grondig onder de loep genomen worden.

Dit boek ondersteunt mensen met een burn-out tijdens het herstelproces en reikt tools aan om een terugval te voorkomen. Aan de hand van een vijfstappenplan, waarin wordt gewerkt aan aanvaarding, energieherstel, inzicht, nieuwe vaardigheden en terugvalpreventie, bewandel je het pad van zelfverwezenlijking. Werkgevers, collega's, vrienden en familieleden leren via dit boek beter te begrijpen wat iemand met een burn-out doormaakt en hoe zij een steunpunt kunnen zijn.

Je eigen overtuigingsstelsel, waarin beweringen met een te sterk 'ik-moet-gehalte' – ik moet slagen, voorbereid zijn op tegenslag, altijd ja-knikken, anderen steeds tevreden stellen, enz. – dringend aan vervanging toe zijn, vormt de kern van de oplossing. Door anders te gaan denken, creëer je een nieuwe realiteit waarin een gelukkiger manier van leven mogelijk is.

*"Ons hoofd is rond, zodat ons denken
van richting kan veranderen!"*

Rainer Maria Rilke

Danny Demeersseman

kiest als psycholoog en lichaamstherapeut voor een holistische aanpak. In zijn privépraktijk combineert hij massage met gesprekstherapie.

www.dekrachtbron.be

Dankzij zijn liefde voor poëzie ontdekte hij dat er in hem ook een schrijver huist.

www.wensen.eu



Danny Demeersseman

burn-OUT



DANNY DEMEERSSEMAN

BURN- OUT

WWW.WATWILJEMIJVERTELLEN.EU

| SKRIBIS