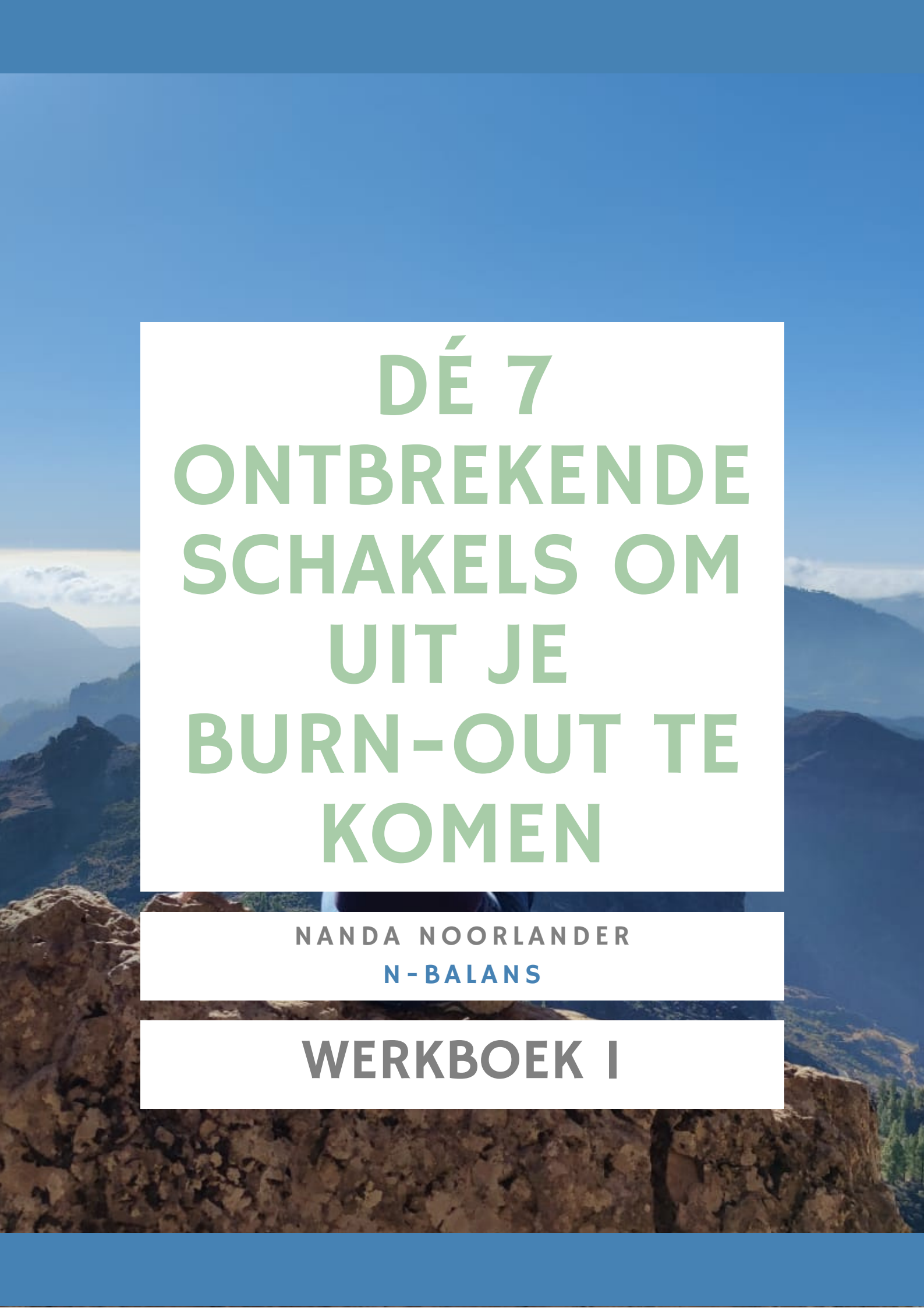




DÉ 7 ONTBREKENDE SCHAKELS OM UIT JE BURN-OUT TE KOMEN

NANDA NOORLANDER
N-BALANS

WERKBOEK I

Welkom

Hoi mooi mens,

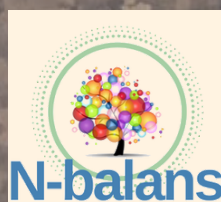
Goed dat je deze videoserie hebt aangevraagd, want ook de grootste reis, het uit je burn-out komen, begint met de eerste stap!

Je hebt de 1e video ontvangen en daarbij hoort dit werkboek. Want alleen maar meer informatie tot je nemen, zonder stappen te zetten, dat gaat je niet helpen.

Dus neem jezelf serieus en ga aan de slag.
Je kunt dit werkboek printen of je kunt het digitaal invullen en opslaan. Tot snel!

Met liefdevolle groet,

Nanda Noorlander
*De burn-out-expert
voor het snelst blijvende resultaat*



Aan de slag

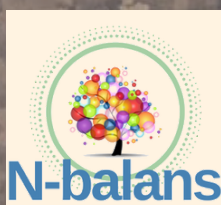
Op de ladder van stress tot burn-out zit ik op:

- ☐ 1 stress
- ☐ 2 Chronische stress
- ☐ 3 Overspannen
- ☐ 4 Burn-out
- ☐ 5 Re-integratie na burn-out
- ☐ 6 Double burn-out
- ☐ 7 Herstel van burn-out
- ☐ Ik weet niet waar ik zit op de ladder van stress tot burn-out, en neem dus contact op met N-balans per e-mail (Nanda@N-balans.nl).

Wat is jouw doel?

Hoe zou je je willen voelen als je uit je burn-out bent? (Bijvoorbeeld meer rust, meer energie, meer geluk)

Zo zou ik willen dat mijn leven eruit ziet na mijn burn-out:



Aan de slag

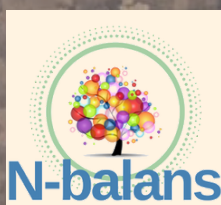
Wat zou je dan weer allemaal kunnen wat nu niet lukt?

(Bijvoorbeeld; weer werken, rustiger reageren op anderen)

Hoe zou je sociale leven er dan weer uit zien? (Bijvoorbeeld;
weer afspreken met vriendinnen, weer naar familie gelegenheden
toe gaan)

Wat zou er dan anders zijn voor je partner en/of kinderen?

(Bijvoorbeeld; betere relatie of de puf om te daten, leukere ouder
zijn)



Aan de slag

En qua gezondheid? (Bijvoorbeeld weer energie om te sporten, het weer op kunnen brengen om gezond te koken.)

Welke hobby's zou je dan weer kunnen doen? (Bijvoorbeeld: wat vond je als kind leuk om te doen?)

Ik(naam invullen)
maak hierbij de afspraak om ook de volgende video's te bekijken. Omdat ik weet dat tijd een kwestie is van iets prioriteit geven en ik vanaf nu mijn gezondheid op nummer 1 zet!

Je ontvangt de volgende video met werkboek over een paar dagen ik je mailbox.

