



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

NANDA NOORLANDER
N-BALANS

WERKBOEK 2

Aan de slag

**Bij een burn-out is het belangrijk dat
worden opgelost.**

Als je alleen de gedragsmatig probeert op te lossen, en niet de aanpakt, kom je niet definitief uit je burn-out.

De 2e schakel: 3 mythes die je burn-out in stand houden

Mythe 1: Het duurtvoordat je herstelt van een burn-out.

[] Nee, ik geloof dat mijn herstel niet nog jaren hoeft te duren.

Mythe 2: Een burn-out is slechts

[] Nee, dit is niet waar en ik neem de signalen van mijn lichaam serieus.

Mythe 3: Je kan een burn-out oplossen.

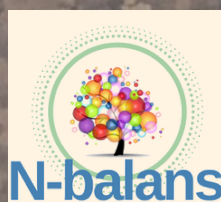
Het is eenvoudiger om een stappenplan te volgen die je precies verteld wanneer je wat kunt doen, dan om het zelf uit te moeten vinden. Eens of oneens?

De 3e schakel:

Hoe ervaar jij dat stress zich ophoopt in jouw systeem?

Ik ervaar de volgende klachten op fysiek gebied:

Ik ervaar de volgende klachten op emotioneel gebied:



Aan de slag

Ik ervaar de volgende klachten op mentaal gebied:

Ik ervaar de volgende klachten op spiritueel gebied/zingeving:

4e Schakel: Een burn-out is geen

het is een waarmee je lichaam aangeeft dat je niet gezond met jezelf omgaat, en dus dat het nodig is om wat dingen aan te pakken in je leven.

[] Ja, ik wil graag het pareltje ontdekken van mijn burn-out.