

Maaïke Meeuwis: 'Burn out, de kans van je leven!' E-book Uitgegeven in eigen beheer, 2016. Zie ook: <https://burned-out.nl/burnout-de-kans-van-je-leven/> en <https://burned-out.nl/>

Soort boek/ Ziekte/stijl:

'Een burn-out verandert je leven. Ik heb dat aan den lijve mogen ondervinden. Ik heb er twee jaar over gedaan om een burn-out te krijgen en er bijna twee jaar over gedaan om er weer van te herstellen. Tijdens en na mijn herstel heb ik me uitvoerig verdiept in alle aspecten die bij een burn-out horen.

Mijn leven is in de positieve zin veranderd. Daarover gaat dit boek. Ik zal je laten zien hoe een burn-out je leven positief kan veranderen.' (Pag.2)

Praktisch boek van 141 pagina's vol informatie en tips over het krijgen van een werkgerelateerde burn out, wat dat betekent, met wie je te maken krijgt, hoe je ermee om kunt gaan en hoe te reageren op diverse partijen. Maaïke Meeuwis kreeg zelf een burn-out. Ook haar ervaringen staan in dit boek beschreven.

Pag.3: *'Dit boek is geschreven voor mensen in loondienst met een werkgerelateerde burn-out. Het boek zal je helpen om, met behulp van praktische tips, jouw burn-out om te toveren in het beste dat je is overkomen.'*

Over de schrijfsater:

Zie: <https://maaikemeeuwis.nl/about/> en <https://www.linkedin.com/in/maaikemeeuwis/>

Citaten:

Pag.27: *'Als je blijft multitasken komt er helemaal niets uit je handen. Ik zal je vertellen hoe het multitasken mij verging tijdens mijn burn-out.'*

Pag.105: *'Met dit boek heb ik geprobeerd jou de handvatten te geven die je nodig hebt om uit je burn-out te komen en een versie 2.0 van jezelf te maken zonder jezelf echt te veranderen.*

Ik hoop dat je er wat aan hebt gehad en dat jij je burn-out nu kunt omarmen als het beste dat je is overkomen.'

Extra:

<https://burned-out.nl/burnout/>