

Jan Koning: 'Klaar met die af... Start!' Een mooier leven na een burn-out. Uitgeverij Mijn Bestseller, 2018. ISBN 9789463678858 (Burn-out/ Positief denken/ Evenwicht/ Heel de mens/ ED) Zie ook: www.mijnbestseller.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Coverttekst: 'Steeds meer mensen (b)lijken klachten te ondervinden die duiden op een burn-out. De auteur neemt je mee van de mogelijke oorzaken tot aan het herstel. Hoe diep kun je gaan, en wat zijn de gevolgen, maar vooral, hoe ga je hier mee om? De wereld is ineens heel anders, niet zo lief meer voor je. In dit pakkende verhaal vol drama, hectiek, stress, maar ook veel liefde en vriendschap wordt het verhaal verteld met een lach en een traan. Waar gepast met veel humor geschreven, op een ander moment weer serieus. Het prettig leesbare boek is zeker de moeite waard als er een burn-out dreigt, je er midden in zit, of het net als de auteur zelf helemaal doorleefd hebt. Een verhaal over herkenning, acceptatie, zelfhulp, zelfontwikkeling, levensvreugde en beleving waarin mindfulness en een positieve instelling kunnen zorgen voor een nieuwe start. Niet meer af gaan, maar zelf het heft in handen nemen. Dit omschrijft de titel van het boek, Klaar met die af...START! Een mooier leven na je burn-out mag je jezelf gunnen, en ja, je kunt hier zelf mee aan de gang. Hoe? Dit boek biedt een mooi begin.'

Inzien:

https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pfAss-GQXYJ:https://cbonline.boekhuis.nl/pls/cover/p_get_cover_fe%3Fp_hash%3DFD3D705612A75EEC41BE159CE89A1B5D+&cd=2&hl=nl&ct=clnk&gl=nl&client=firefox-b

Over de schrijver:

<https://www.linkedin.com/in/jan-koning-888b68ba/>

Recensies/Extra: