

Annelies Vette: Zout water- Hoe een burn-out mijn grootste cadeau werd, Uitgeverij Lucht, Amsterdam, 2020, ISBN: 9789492798671 (Burn Out, Angst, Emoties, Goed Leven, Veerkracht, ED)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

"Lachen doe je samen, huilen doe je vaak alleen."

Stress en burn-out; er zijn er maar weinigen die zich erover uit durven te spreken. Annelies Vette geeft in Zout water een ongecensureerd beeld van haar burn-out; hoe ze kortsluiting in haar hoofd kreeg, huilend onder de douche stond, niet naar de supermarkt durfde en worstelde met haar behoefte om haar gevoel te verdoven met wijn. Ze beschrijft haar gedachten, gevoelens en paniekaanvallen zo levendig dat het lijkt alsof je zelf in haar situatie zit. Ze neemt je vervolgens mee op haar lange reis naar herstel. Ze toont de obstakels die ze tegenkwam en de valkuilen waar ze keer op keer in liep. Ze geeft een kijkje in haar binnenwereld en is daarbij niet bang om kritisch naar haar eigen aandeel te kijken. Haar openhartige verhaal inspireert om zelf ook eens te kijken naar je eigen situatie. Wie ben je? Waar sta je? En waar ga je naartoe?

"Nog even en dan. Dat mantra had ik maanden in mijn hoofd."

Over de auteur:

Annelies Vette (1979) had een hoge HR-functie binnen de bancaire wereld en raakte gevelld door een zware burn-out. Ze realiseerde zich dat ze te ver van haar dromen was af gedreven en gooide het roer om. Ze is haar hart gaan volgen en heeft haar eigen bedrijf gestart. Annelies is werkzaam als coach en trainer op het gebied van energie- en stressmanagement en het volgen van je hart. Ook geeft ze lezingen bij bedrijven. Ze heeft zich gespecialiseerd in stress en de effecten daarvan op onze hersenen en ons lichaam.

Meer info te vinden over Annelies op de site van haar bedrijf e-Merge coaching

<https://www.e-mergecoaching.com/portfolio/>

Extra/Recensies:

Annelies beschrijft op indrukwekkende wijze haar ontwikkeling. Hoe ze in een burn-out terecht kwam, qua gedrag al snel in herhaling viel en haar leven en manier van kijken daarna rigoureuus omgooide. Voor veel mensen zal het voelen van druk vanuit onze jachtige maatschappij herkenbaar zijn. Hoe ga je hier mee om? Hoe kijk je hier naar en wat kun je of moet je zelf doen om er niet aan ten onder te gaan? Voor degenen die een burn-out of andere ziekte hebben "meegemaakt" is het een mooi naslagwerk om je op je eigen koers te houden. Voor anderen is het (ook) een snoeihard verhaal met als boodschap om vooral je eigen hart te volgen en je eigen talent te ontwikkelen.

-BenCornelis via bol.com