

Regina van Amson: Als je wilt worden wie je bent, Uitgever Paris Books, Bodegraven, 2020, ISBN: 9789493191228 (Burn Out, Emoties, Evenwicht, ED/AG)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Daar lag ik dan, tot niets in staat. Ik voelde me hondsmoe, mezelf volledig kwijt. Mijn zicht was wazig, mijn stem was ik deels kwijt, mijn armen wilden niet omhoog. Ik voelde me schuldig, stom, een loser. Hoe had ik het toch zover laten komen? Wat nu?

Ben jij een pleaser of een perfectionist? Heb je een te groot verantwoordelijkheidsgevoel? Wil je altijd doorgaan, ook al voel je je moe? Dan herken je jezelf in het verhaal van Regina van Amson. Maar hoe breek je met oude gewoontes? En hoe ontdek je waar je echt blij van wordt? Dit boek geeft je niet alleen stof tot nadenken, maar bevat ook praktische tips voor iedereen die niet op de oude weg wil doorgaan.

Over de auteur:

Regina van Amson (1953) is een ervaren life-, work- & businesscoach. Vanuit haar bedrijf Difference4you helpt ze al jaren mensen succesvol met stress- en burn-outklachten, maar ook mensen die iets in hun leven willen veranderen. Daarnaast is ze authentiek spreker. Zelf kampte ze in 2011 ook met een burn-out, waarvan ze lang heeft moeten herstellen.

Inzien:

<https://www.bol.com/nl/rnwy/productPage/preview/pdf.html?productId=9300000008084495>

Extra/Recensies:

<https://almeredezeweek.nl/article/details/regina-van-amson-lanceert-boek-sterker-uit-je-burn-out>

<https://zelfstandigen.fnv-magazine.nl/032020/kom-sterker-uit-je-burn-out/>

Stoer dat Regina haar verhaal op papier heeft gezet. Hiermee laat ze zien dat ondanks dat er soms moeilijke dingen op je pad komen, het mogelijk is dit te overwinnen. Haar verhaal geeft ons moed en kracht. In een burn-out te terecht komen is verschrikkelijk, maar door dit als een levensles te zien en te omarmen kom je er juist sterker uit!

-Recensie via [bol.com](https://www.bol.com)