

Eva Hamming: Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven

Brave New Books, 2020 ISBN: 9789464181449

Burn Out, Veerkracht, Positief denken; Perspectief Patiënt, Overigen

### **Over het boek:**

Herstellen van burn-out, het kan een verwarrende zoektocht zijn, vol goed bedoelde adviezen, externe druk, interne verwachtingen en tegenstrijdige meningen. Hoe vind je hierin j ouw weg? Elk leven is anders. Elke burn-out ook. En dus ook de weg naar herstel: wat voor de één werkt, werkt voor de ander niet. Maar er is altijd een weg omhoog, en soms zelfs naar ongekende hoogten! In 'Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven' delen elf mensen hun uiteenlopende ervaringen met burn-out en hun verschillende wegen naar herstel. De openhartige verhalen worden aangevuld door inzichten van een huisarts en een psychiater, over de invloed van je leefstijl en de lichamelijke effecten van een burn-out. 'Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven' biedt herkenning en handvatten. Niet alleen voor iedereen die een burn-out heeft of had of aan voelt komen, maar ook voor de mensen om hen heen, zowel in persoonlijke als in professionele kring.

### **Over de auteur:**

Voor Eva Hamming was haar burn-out een keerpunt in haar leven. Ze greep de gelegenheid aan om intensief met zichzelf aan de slag te gaan. Eva veranderde haar bezigheden, mind-set en overtuigingen en zette daarmee haar stappen op de van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven.

### **Inzien:**

Het boek kun je [hier](#) inzien

### **Extra en recensies:**

In [dit filmpje](#) vertelt Eva Hamming ter ere van de publicatie van haar boek over haar verhaal.