

Nikki Nilsen: Wat een burn-out écht met je doet

Storyland Pod, Wommelgem, 2021 ISBN: 9789403635354

Burn-out, Persoonlijke relaties, Emoties; Perspectief Patiënt & Naasten

Over het boek:

In 2013 kreeg ik compleet onverwachts op 24-jarige leeftijd een burn-out. Pas na veel therapie kon ik inzien waar mijn burn-out zijn oorzaak vond. Deze inzichten wil ik via dit boek graag met jou delen. Naast self-care tips en tips voor je omgeving, geef ik ook de ruimte aan mijn partner om zijn kant van het verhaal te delen. Bovendien ga ik ook dieper in op hoe mijn toenmalige beste vriendinnen met mijn burn-out omgingen. Een eerlijk boek dus, met een zeer unieke en persoonlijke kijk op burn-out en het effect ervan op de relatie met jezelf, maar ook op die met je partner en je omgeving.

Over de auteur:

Nikki Nilsen kreeg op haar 24^e een burn-out en schreef hier blogs over. 'Wat een burn-out écht met je doet' is haar eerste boek.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien

Extra en recensies:

In [dit artikel](#) vertelt Nikki Nilsen hoe zij haar burn-out heeft ervaren en deelt ze tips voor mensen die hetzelfde overkomen.