



DÉ 7
ONTBREKENDE
SCHAKELS OM
UIT JE
BURN-OUT TE
KOMEN

NANDA NOORLANDER
N-BALANS

WERKBOEK 3

Aan de slag

Schakel 5: Moeite hebben om je te verlaten.

Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 nauwelijks is en 10 heel graag, wil ik zo graag van mijn burn-out af dat ik het cijfer geef.

Ik ben bereid om als dat nodig is uit mijn comfortzone te komen om dat te bereiken.

Ja / Nee

Schakel 6: zijn omdat je al zo veel hebt geprobeerd om uit je burn-out te komen.

Ik weet dat ondanks dat het eerder niet gelukt is, dit niet wil zeggen dat het nu niet gaat lukken.

Ja / Nee

Schakel 7: De 3 stappen die je kunt nemen om uit je burn-out te komen

Optie 1: Doen wat je altijd

Optie 2: Focus op je

en

Optie 3: Focus op je

Omdat ik wel / niet uit mijn burn-out wil, kies ik voor

optie 1 – alles blijft zoals het is

optie 2 – ik focus op mijn klachten, maar onderneem geen stappen om uit mijn burn-out te komen;

Aan de slag

[] optie 3 – Ik focus op hoe het is als ik weer uit mijn burn-out ben, los de patronen op die voor mijn burn-out hebben gezorgd, zodat ik weer meer rust heb, meer energie en weer kan genieten.
(aankruisen welke optie van toepassing is)

Denk je nu: "Ja, Nanda vertel me hoe ik actie kan ondernemen om uit mijn burn-out te komen", dan ben je aan het juiste adres. Lees wat mijn klanten zeggen:

"Ik voelde dat ik er echt iets aan moest doen. Ik wilde het graag oplossen en nu moest het gebeuren. Want ik wilde mezelf weer terug en gelukkig zijn. Gelukkig vond ik het mezelf waard om in mezelf te investeren". – Corina

"Ik ben blij dat ik de stap genomen heb, want het wordt niet vanzelf opgelost. Anderen adviseer ik nu om het niet zover te laten komen. Trek tijdig aan de bel". – Yvonne

"Achteraf gezien is het me alles waard geweest om dit opgelost te krijgen. Hoe goed ik me voel is niet in geld uit te drukken". – Marja

Wil jij ook vlot en definitief uit je burn-out? Klik op de pagina van video 3 op de link en vraag een vrijblijvend adviesgesprek aan waarin we bekijken wat er in jouw geval nodig is om je burn-out definitief achter je te laten.

