

Ook als je met vakantie gaat, reist de onrust ongevraagd met je mee

Veel mensen ervaren een hoge mate van onrust. De een heeft een conflict op het werk of een relatiecrisis. De ander ervaart een bepaalde mate van angst, boosheid of verdriet. In de meeste gevallen zoeken mensen zelf al naar oplossingen en hopen bijvoorbeeld de oplossing te vinden door op vakantie te gaan. Toch blijft dat meestal zonder het gewenste effect. Geen wonder, want de onrust zit in jezelf. Als je met vakantie gaat, reist die onrust ongevraagd met je mee.

De vakantie is niet voor niets geweest als je je tijdens deze vakantie of daarna realiseert dat er werk aan de winkel is. Raap je moed bij elkaar en maak de reis in jezelf. Kijk wat er speelt en ontdek wat je nodig hebt om rust en ontspanning te vinden. Ben je daaraan toe? Het boek *Van spanning naar ontspanning* van Aad Dekker helpt je erbij. Grijp het aan als kans om meer rust te ervaren in de hectiek van je leven.



Over *Van spanning naar ontspanning* (ISBN: 9789492939142)

Je hebt veel bereikt en je lijkt je leven goed op de rit te hebben. Een carrière om trots op te zijn, een baan, een relatie of een gezin. Maar wellicht ervaar je, zoals veel ambitieuze mensen, een gevoel van onrust in de alledaagse hectiek en bij de uitdagingen waar je voor staat? Je loopt in je privéleven of op het werk misschien soms wel tegen grenzen aan in je ambitie naar 'meer en beter'. Dit alles geeft spanning en het laat je niet los.

Van spanning naar ontspanning geeft herkenning middels concrete en sprekende voorbeelden uit de werk- en de privé-situatie. De auteur helpt je verder om inzicht te verkrijgen in achterliggende gedrags- en denkpatronen. Dit boek helpt je om tot gezonde grenzen, persoonlijke effectiviteit, meer rust, ruimte, energie en ontspanning te komen.

Kortom: een gids voor je persoonlijke ontwikkeling die je daadwerkelijk de weg wijst in het vinden van de oplossing. Met als resultaat effectiever functioneren, het ervaren van meer ontspanning en rust, en het gemakkelijker halen van je zakelijke doelen.

Over de auteur

Aad Dekker is trainer, coach, psychotherapeut, inspirator, organisatie-adviseur en eigenaar van Dekker Organisatie Advies. Hij helpt mensen zich persoonlijk te ontwikkelen. Zijn visie daarbij is: organisatie-ontwikkeling is persoonlijkheidsontwikkeling. De groei van een organisatie valt en staat met de groei van mensen.

Over Futuro Uitgevers

Futuro Uitgevers is een moderne, op de toekomstgerichte multimediale uitgeverij van boeken, e-books, apps, e-learning en events.

Noot voor de redactie (niet voor publicatie): Voor meer informatie kunt u terecht bij Futuro Uitgevers, Marcel Roozeboom, 06 – 103 78 113 of Maarten Snel, 06 – 252 93 252.

Kijk voor meer informatie ook op www.futurouitgevers.nl/voordepers.