

# Burn-out?

## De 38 Bach Bloesems helpen u er volledig weer bovenop!

Lichamelijk **uitgeput, vermoeid, geen energie** meer hebben, futloos  
Verminderd gevoel van **zelfwaarde**  
Ik ben de laatste tijd vaak **boos of neerslachtig** zonder echte aanleiding  
Ik voel me snel **geïrriteerd en emotioneel 'op'**  
Ik voel **weerstand** als ik naar mijn werk vertrek  
Ik vergeet veel en kan moeilijker zaken **onthouden**  
Het ontbreekt me aan **motivatie**  
Ik kan 's avonds moeilijk **inslapen - slaapproblemen**  
Ik voel me **pessimistisch** de laatste tijd en/of **depressief, negatieve gedachten**  
Ik ben **minder verdraagzaam**, alles is me snel te veel  
Ik heb het gevoel dat mijn collega's en baas mijn prestaties **niet waarderen**  
Soms gebruik ik eten, alcohol, medicatie of drugs om me **beter te voelen**  
Met mijn **collega's** heb ik een minder goede verstandhouding  
Ik heb het idee dat wat ik doe **nooit goed genoeg** is.  
Bij mij **thuis** zijn er behoorlijk wat spanningen  
Ik moet vaak omgaan met files en **verkeersstress**  
Ik ben de laatste tijd veel **ziek** (hoofdpijn, buikpijn, verkoudheden, stramme spieren,...)  
Ik vind noch de tijd noch de motivatie om **voor mezelf** te zorgen  
Na een weekend of vakantie voel ik me toch **niet opgeladen** om terug aan het werk te gaan  
**Stilzitten** geeft me onrust. Er valt nog zoveel te doen  
Ik vind het moeilijk om **beslissingen** te nemen  
Ik voel me niet **zelfzeker** op mijn werk, veeleer angstig of ongemakkelijk  
Op **vergaderingen** voel ik me vaak weggedrumd  
Ik vind het erg om **fouten** te maken  
**hyperventilatieaanvallen of hartkloppingen** als gevolg van angst of stress  
In mijn vrije tijd weet ik niet echt hoe ik het beste kan **ontspannen**

Risicoverhogende factoren voor burn-out zoals piekeren, perfectionisme, de lat te hoog leggen, laag zelfbeeld, conflicten thuis of op het werk, faalangst, pestgedrag, meer verantwoordelijkheid opnemen dan je aankan... Ook **hoog sensitieve personen** zijn extra vatbaar voor stress en burn-out.

Raadpleeg ook een arts!

Bach Bloesems worden ingenomen in de vorm van druppeltjes. Ook voor kinderen en jongeren.

## 100% natuurlijk, veilig en risicoloos