



Esther van Wageningen met haar boek. Foto: eigen foto

Esther van Wageningen lanceert boek over stress: “Er is heel veel meer mogelijk”

do 4 jan, 10:00 Algemeen

DRONTEN - Esther van Wageningen lanceert op 14 januari haar boek 'Dweilen met de kraan dicht'. Esther (1973) werkt als loopbaancoach op het gebied van stress. Dat doet ze vanuit haar bedrijf Rheset aan Het Spaarne in Dronten.

Van Wageningen: “Te vaak hoor en lees ik dat er gezocht wordt naar manieren om te leren leven met psychische klachten. Maar dat hoeft echt niet. Het is bovendien zonde van je tijd en investering. Er is echt heel veel meer mogelijk.”

Oplossen van de oorzaak

In haar boek schrijft Esther over de aanpak die ze inzet bij stress- en angstgerelateerde klachten. Kern is het aanpakken en oplossen van de oorzaak van de klachten: “Daarna is het eenvoudiger om belemmerende gedragspatronen te doorbreken. Resultaat? Meer energie én geluk!”

De auteur legt in het boek het ontstaan en de oorzaak van psychische- en psychosomatische klachten uit. Dat ondersteunt ze met illustraties en modellen. Daarnaast zijn er persoonlijke verhalen van ervaringsdeskundigen: “Zij laten zien dat effectief en duurzaam resultaat binnen handbereik ligt.”

De doelgroep voor het boek is volgens Esther van Wageningen: “Iedereen die geïnteresseerd is in de werking van het brein, in relatie tot stressgerelateerde klachten zoals angst, spanning, onzekerheid of het voelen van druk.”