

Presentatie boek 'Dweilen met de kraan dicht'

Gisteren, 14:41 • [Dronten](#)

Deel dit artikel



Esther van Wageningen met haar boek. Foto: Rheset

Net Binnen

18:55 [SPORT](#)

sv Reaal Dronten en trainersduo Yargan/Kamphorst uit elkaar

16:23 [LELYSTAD](#)

Open repetitie popkoor Jeans with BeAT

14:11 [DRONTEN](#)

Kinderopvang Flevoland gaat volop buitenspelen in de winter

13:01 [LELYSTAD](#)

Amerikaanse grondstoffengigant ADM vestigt zich in Lelystad met overname DCA Finance BV

11:39 [DRONTEN](#)

Dit zijn de genomineerden voor 'Onderneming van het Jaar 2023' in Dronten

Stressfysioloog Esther van Wageningen uit Dronten lanceert zondag 14 januari haar boek 'Dweilen met de kraan dicht'. Het boek gaat over de Stress Fysiologische Aanpak (SFA®) die Esther inzet bij stress- en angst gerelateerde klachten.

In een land waar één op de vijf mensen last heeft van psychische klachten, is de vraag naar een effectieve oplossing groter dan ooit. Van Wageningen: 'Te vaak hoor en lees ik dat er gezocht wordt naar manieren om te leren leven met deze klachten, maar dat hoeft echt niet en is bovendien zonde van je tijd en investering. Er is echt heel veel meer mogelijk, maar dit vraagt om een nieuwe visie op stress en angst met duurzaam resultaat.'

Kraan repareren

SFA bestaat uit het elimineren van stressfysiologie in combinatie met stresseducatie. 'Door de kraan te repareren en de klachten dus bij de oorzaak aan te pakken en op te lossen, is het daarna eenvoudiger om belemmerende gedragspatronen te doorbreken. Resultaat? Meer energie én geluk.'

Aan de hand van verschillende wetenschappelijke principes legt Esther in dit boek het ontstaan en de oorzaak van psychische- en psychosomatische klachten op laagdrempelige wijze uit. Het verhaal wordt ondersteund door duidelijke illustraties en modellen.

Ervaringsdeskundigen

Een aantal ervaringsdeskundigen delen daarnaast hun persoonlijke verhaal in dit boek om het taboe op stress gerelateerde klachten te doorbreken. Zij laten zien dat effectief en duurzaam resultaat binnen handbereik ligt. De kraan blijft dicht.

Het boek 'Dweilen met de kraan dicht' is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in de werking van het brein, in relatie tot stress gerelateerde klachten zoals angst, spanning, onzekerheid of het voelen van druk. Dweilen met de kraan dicht is overal te koop vanaf 15 januari.

Esther van Wageningen is gediplomeerd loopbaancoach en expert op het gebied van stress. Ze werkt als stressfysioloog vanuit haar bedrijf Rheset in Dronten.