



**Wake-up call door Tommy Browaeys**  
Witsand Uitgevers—19,99 €

Voor een gesigneerd exemplaar, info of feedback kan je terecht op [werkelijkademen@gmail.com](mailto:werkelijkademen@gmail.com)

“

**Browaeys' boek is een mooie inspiratie voor je eigen zoektocht naar een gelukkiger leven.**

## Wake-up call

Tommy Browaeys biedt met dit boek een openhartige en herkenbare getuigenis. Hij vond zichzelf terug 'dankzij' zijn burn-out.

Tommy (45) voelde zich altijd als een overgevoelige, introverte slak, voorzichtig kijkend over de rand van het leven, vanuit de eigen beschermende schelp. In dit boek vertelt hij op authentieke en openhartige wijze over zijn burn-out. Hij reikt concrete handvatten aan voor wie hetzelfde meemaakt, de regie van zijn leven weer in eigen handen wil nemen en (opnieuw) gelukkig wil zijn. Het is een zacht schouderklopje voor andere hooggevoelige 'slakken' om uit hun schelp te komen en hun mooie, ware aard te tonen.

### Volgens onze redactie

De cover van dit boek zou me zo naar het boekenrek trekken. De felroze titel straalt kracht uit, de slak op de cover zachtheid en rust. Ik was vooral nieuwsgierig naar de link tussen het thema burn-out en slakken. Ik kan al verklappen dat Browaeys' keuze voor dit dier aan het begin van het boek op zeer duidelijke wijze verklaart.

Tommy Browaeys pent in zijn boek "Wake-up Call" zijn persoonlijke ervaring met een burn-out neer. Hij vertelt eerlijk en open over hoe hij erin terecht is gekomen. Verdeeld over een aantal hoofdstukken ontmantelt hij het verloop van zijn bewustwordingsproces dat erop volgt. Ikzelf kreeg in de lente van 2015 ook de burn-outdiagnose. Op

dat moment in mijn leven zou ik niet klaar geweest zijn voor Browaeys' boek. Inhoudelijk zou het toen te overweldigend geweest zijn. Maar na een periode van zelfonderzoek en groeiend bewustzijn kan dit boek een zeer mooie aanvulling zijn op de zoektocht naar jezelf. Browaeys vult zijn eigen verhaal en inzichten aan met creatieve info en wetenschappelijke methodes die op zijn pad kwamen. Op deze manier toont hij zwart op wit hoe genezen van een burn-out een proces met hoogtes en laagtes is.

Zelf ben ik erg gevoelig aan de lay-out van boeken. Browaeys' boek is erg aangenaam om te lezen omwille van de afwisseling. De rode draad is de blik op Browaeys' persoonlijke proces vanuit zijn eigen standpunt. Op speelse wijze onderbreekt hij het hoofdverhaal met educatieve en ontspannende passages. Sommige daarvan staan in een andere kleur, wat het makkelijk maakt om achteraf snel een passage terug te vinden die je graag nog eens zou herlezen. Want dat is wat je met dit boek zeker doet eens je het uit hebt. Browaeys' boek is een mooie inspiratie voor je eigen zoektocht naar een gelukkiger leven.

