

## PERSBERICHT

oktober 2018

### Neem de regie over je leven met 'De BV IK'

*Een handleiding voor een gezond, gelukkig en zinvol leven*

Donderdag 8 november is de lancering van het boek 'De BV IK' van Lianne de Graaff, coach en NLP-trainer bij haar bedrijf 'JE BENT MEER'. Als carrièretijger in de zakenwereld hielp De Graaff zichzelf aan een burn-out, die ze overwon door zichzelf als een bedrijf te zien. Met dit boek wil De Graaff mensen inspireren om de regie over hun leven te nemen en hun dromen waar te maken. Liefdevol confronterend en met de nodige humor spoort De Graaff de lezer aan tot actie.

#### Pleasers, perfectionisten en sterke mensen

Door haar persoonlijke ervaringen te combineren met gedegen vakkennis is 'De BV IK' ontstaan. "Al jaren begeleid ik mensen die uit balans zijn. Ik merk dat ze veelal tegen dezelfde dingen aanlopen. Als je jezelf als bedrijf ziet, neem je vanzelf de regie over je leven, ga je kritisch kijken naar hoe je winst kunt maken en maak je je dromen waar. Hiervoor moet je wel uit je comfortzone. Door op mijn vijftigste dit boek uit te brengen en daarmee mijn droom waar te maken, ben ik zelf ook uit mijn comfortzone gestapt. En als ik het kan, kun jij het ook", aldus De Graaff. 'De BV IK' richt zich op sterke, verantwoordelijke mensen, perfectionisten en pleasers. Deze mensen gaan door, ondanks vermoeidheid en kwaaltjes. Een burn-out ligt dan op de loer. Met dit boek richt je als lezer je eigen BV IK op. Je maakt je eigen BV IK bedrijfsplan; een praktisch, doelgericht en effectief stappenplan om winst te maken in de vorm van energie, geld, persoonlijke groei of zakelijk succes.

#### Dankbaar voor mijn burn-out

De Graaff is open en kwetsbaar in haar boek. Zoals ze zelf zegt: "Ik heb een leven vóór en een leven na mijn burn-out." Door haar eigen BV IK serieus te nemen, leerde ze stress reduceren en genieten van het leven. In het boek staan veel vragen, oefeningen en tips die de lezer op weg helpen. Het biedt een actieplan dat écht werkt. "Jammer genoeg had ik in mijn jonge jaren een ander plan. Dat plan had als titel: 'Aanpassen'. Ik wilde niets liever dan dat mensen mij aardig vonden, ik was zeer prestatiegericht en had tegelijkertijd enorme faalangst. Wat ik aan de buitenwereld liet zien was mijn sterke ik-kan-alles-aan-masker. Dat masker brak op mijn drieëndertigste. Van de ene op de andere dag had ik een burn-out. Mijn BV IK was failliet. De reis naar een gezonde BV IK bleek lang, heftig, moeizaam, confronterend en uiteindelijk 'o-zo-waardevol' te zijn. Ik kon me op dat moment niet voorstellen dat ik jaren later dankbaar zou zijn voor het feit dat ik een burn-out heb gehad." Volgens onderzoeken van CBS en TNO krijgt 14% van de werknemers een burn-out en is burn-out beroepsziekte nummer één. De Graaff lanceert haar boek ook niet voor niets vlak voor de jaarlijkse 'Week van de Werkstress' die van 12 tot 15 november a.s. voor de vijfde maal gehouden wordt. Dit jaar ligt de focus van deze week op preventie van een burn-out en het vergroten van werkplezier.

## Gezondheid, levensvragen en geld

Alles komt aan bod in 'De BV IK'. Niet eerder was er een boek waarin een mens als een bedrijf gezien wordt. 'De BV IK' is een alles-in-één-concept: theorieboek, werkboek/actieplan én een kosteloze online training. Het boek is opgebouwd in de vorm van een bedrijfsplan en bestaat uit drie delen. In deel één richt je als lezer je BV IK op, waarbij je start met de basis: voeding, beweging en rust. In deel twee maakt de lezer het BV IK bedrijfsplan, waarbij het gaat om het wie, waarom, waar, hoe en wat. De lezer krijgt inzicht in zijn mindset. Bij elke keuze spelen twee zaken een rol: tijd en geld. Daarom maakt de lezer in deel drie zijn eigen financiële plan. Liefdevol confronterend en met de nodige humor spoort De Graaff de lezer aan tot actie. De drie delen vormen samen een complete handleiding om een gezond, gelukkig en zinvol leven te leiden. 'De BV IK' is te koop bij (online) boekhandels en via [www.jebentmeer.nl/boek](http://www.jebentmeer.nl/boek).

### Noot voor de redactie

#### *Niet voor publicatie*

Neemt u voor vragen gerust contact met mij op, ik sta u graag te woord. Lianne de Graaff, telefonisch bereikbaar via +31 6 54325260 of mail naar: [info@jebentmeer.nl](mailto:info@jebentmeer.nl).

Wilt u een recensie-exemplaar ontvangen en dit persbericht in Word? Stuur een e-mail met uw gegevens naar [administratie@jebentmeer.nl](mailto:administratie@jebentmeer.nl).

Foto I: Lianne de Graaff. Foto mag vrij van rechten gebruikt worden.

Foto II: Boekomslag BV IK.

Website: [www.jebentmeer.nl/boek](http://www.jebentmeer.nl/boek)  
Emailadres: [administratie@jebentmeer.nl](mailto:administratie@jebentmeer.nl)  
Telefoonnummer: +31 6 43684276  
Secretariaat: Ingrid Hilgeman  
Uitgeverij: SGMedia  
Bedrijf auteur: JE BENT MEER Coaching & Training  
Adres: Visschersbuurt 3, 3356 AE Papendrecht

De BV IK:  
Formaat: 140 x 220 mm staand  
Omvang: 240 pagina's  
Uitvoering: paperback  
Prijs: € 24,99  
Verschijnt: 8 november 2018  
NUR: 770  
ISBN/EAN: 978-90-9031140-1

