

**Burnout doesn't
mean you've failed**

*Burnout is a whisper
not a failure*

Burnout doesn't mean you've failed.
Burnout is a whisper not a failure.

Utmattning (*Burnout*) betyder inte att du har misslyckats. Utmattning är en viskning, inte ett misslyckande.

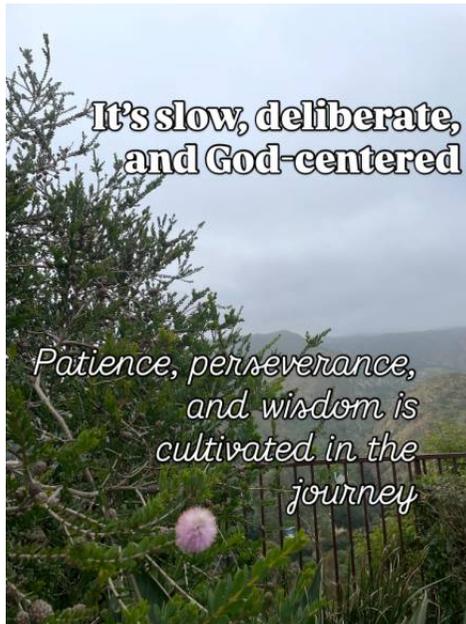


**It's often the
beginning of
something sacred:
restoration.**

Restoration takes time

It's often the beginning of Something sacred:
restoration. Restoration takes time.

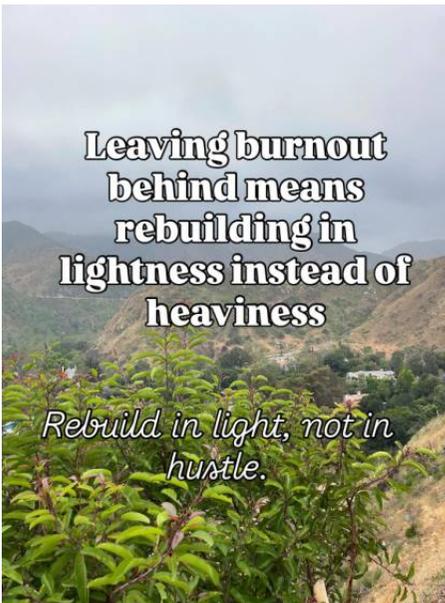
Det är ofta början på något heligt: återhämtning (*restauration*). Återhämtning tar tid.



It's slow, deliberate, and God-centered.

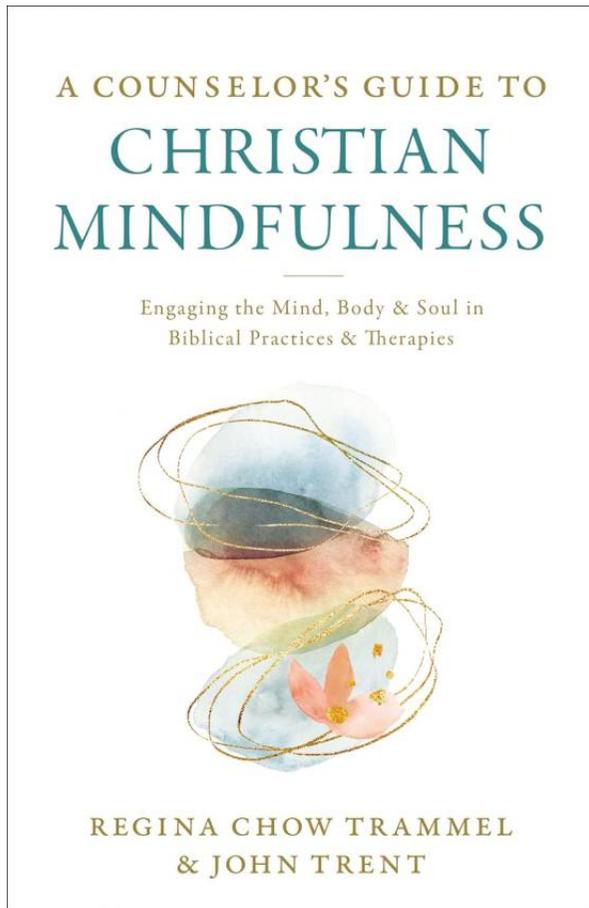
Patience, perseverance, and wisdom is cultivated in the journey.

Den är långsam, avsiktlig och Gudscentrerad. Tålamod, uthållighet och visdom odlas under resans gång.



Leaving burnout behind means rebuilding in lightness instead of heaviness. Rebuild in light, not in hustle.

Att lämna utmattning bakom sig innebär att bygga upp på nytt i lätthet istället för i tyngd. Bygg upp på nytt i ljus, inte i jäkt (*hustle*).



Min kloka "Internet" kvinna: (Lotta har boken, jag har inte läst den)

A Counselor's Guide to *Christian Mindfulness*:
Engaging the Mind, Body, and Soul in Biblical
Practices and Therapies

av Dr. Regina Chow Trammel, John Trent

Boken är **i första hand riktad till professionen**
(terapeuter, kuratorer, socialarbetare och
själasörjare).

<https://rsmh-jkpg.se/a-counselors-guide-to-christian-mindfulness/>

Regina's Blog:

<https://www.reginachowtrammel.com/christianmindfulness-andtherapy>

Regina Chow Trammel:

"Our work systems are made for production over personhood. Until they change we can still value our healing and restoration. Your burnout is not a sign of failure it's an insight and indication of your need to shift. What can burnout teach you about what you need to shift?"

"Abbettslivet är anpassad för produktion över personlighet. (årsarbetare)
Tills det förändras kan vi fortfarande värdesätta vår helande och restaurering.

Din utbrändhet är inte ett tecken på misslyckande det är en insikt och indikation på ditt behov av att växla spåret.

Vad kan utbrändhet lära dig om vad du behöver ändra på?"

Free weekly newsletter "From Burnout to Rootedness" och FaceBook:
regina.trammel.3 <https://www.facebook.com/regina.trammel.3>