

Uit het leven van Miranda

IK HEB NU EEN HELE LEUKE BAAN

Tijdens het trainingsprogramma van Rehab Academy heb ik veel nieuwe inzichten opgedaan die ik in het dagelijks leven kan inzetten. Ik ben kritisch gaan kijken waar mijn grenzen liggen met sport en dagelijkse bezigheden. Wat gaat wel en wat gaat niet? Als het moeizaam gaat, wat kan ik doen om een sport, veilig en goed, toch te kunnen beoefenen of maak ik de keus om het niet te doen.

Deze afwegingen maak ik nu meer. Ik let erop dat ik rustmomenten inbouw en als iets niet gaat of mijn energie laat het niet toe, dan zeg ik ook vaker nee. Communicatie naar anderen toe bleek niet altijd effectief. Ik ben duidelijker en vraag nu sneller als ik iets van de ander nodig heb zonder mij afhankelijk te voelen.

Ook in mijn werk heb ik door dit programma stappen gezet. Met resultaat. Ik heb inmiddels een hele leuke nieuwe baan.

*Dit programma bood precies het stukje wat nog miste na mijn revalidatie toen het echte leven weer begin. Het stukje arbeid, sport, vrienden, je partner. Hoe ga je verder? Daar heb ik antwoorden op gevonden en ga ik mee verder. - **Miranda***

