

Heb jij LANGDURIGE LICHAAMELIJKE BEPERKINGEN door een ziekte, een ongeval of bij het ouder worden met gebreken? En ben je BENIEUWD wat je ZÉLF kan doen om een positieve draai te geven aan je leven mét beperkingen?

Download dan het **GRATIS** boek '**Genieten met lichamelijke beperkingen? Dat kán! Hoe dan? Met de praktische HANSlevenshouding!**' van een positief ingestelde zwaar gehandicapte.

Boek 'Genieten met lichamelijke beperkingen? Dat kán! Hoe dan? Met de praktische HANS-levenshouding'

GRATIS te downloaden op www.genietenmetbeperkingen.nl

Boek van een zwaar gehandicapte die positief in het leven is komen te staan

"Gaat u zitten. U heeft een ziekte" zei de neuroloog 20 jaar geleden "MS. Weet u wat dat is?" Ik zei: "Ik heb geen flauw idee; ik denk aan een rolstoel". "Nee hoor", was de reactie, "dat hoeft helemaal niet." Ik dacht: 'Als mij dat maar niet overkomt, want wat rest mij dan nog voor leven?'

Maar het is hem wél overkomen: De schrijver gebruikt al jaren een elektrische rolstoel en is afhankelijk van hulp op afroep (24/7). En tot zijn grote en aangename verrassing kan hij zelfs dán nog voldoende gemakkelijk en aangenaam leven. Zelfs positief in het leven staan en genieten van zijn aangepaste leven.

Ben je geïnteresseerd, hoe hij dit voor elkaar gekregen heeft? Om te kijken of jij ook iets aan zijn praktische levenshouding kan hebben? Met zijn mindset, zijn praktische manier van omgang met zijn beperkingen en zijn meest waardevolle concrete tips?

In dit boek legt hij uit hoe hij dit op eigen kracht bereikt heeft. 'Met vallen en opstaan' of beter gezegd 'met vallen en weer proberen op te krabbelen'. Zonder medicijnen. Ook niet om beter te kunnen slapen of om negativiteit en eenzaamheid tegen te gaan. Dit boek heeft daardoor een hoog 'baat het niet, dan schaadt het niet' gehalte. Dit boek geeft niet alleen praktische handreikingen, maar gaat ook in op hoe je mentaal met langdurige lichamelijke beperkingen om kan gaan en - zelfs als het tegenzit - vol kan houden, er bovenop kan komen en positiever in het leven kan komen te staan en zelfs kan genieten van je leven en je levenslust versterken.

De schrijver heeft beroepsmatig en privé geen relevante kennis of ervaring.

Dit boek is te gebruiken bij langdurige lichamelijke beperkingen. Licht, zwaar of toenemend. Het maakt ook niet uit of die het gevolg zijn van een ziekte, een ongeval of het ouder worden met lichamelijke gebreken.

Dit boek kan daarnaast nuttig zijn bij andere grote problemen en uitdagingen in het leven.

Dit boek geeft een uniek inkijkje over hoe iemand met beperkingen zélf alles observeert en beleeft in diens omgeving. Dit boek kan daarom ook interessant zijn voor degenen, die zelf met mensen met beperkingen omgaan (zoals mantelzorgers, verzorgers en verpleegkundigen) of met hen te maken hebben (zoals leidinggevend en politici).

Dit boek blijft echter in hoofdzaak gericht op mensen die - net als de schrijver - de pech hebben langdurige lichamelijke beperkingen te krijgen. Laat je inspireren door dit puur op de praktijk gebaseerde boek.

"En als er maar één iets uit dit boek er aan bijdraagt dat jij wat gemakkelijker of aangenamer kan leven met jouw beperkingen, dan vind ik dat 'het mooiste wat er is'" aldus de schrijver.

Hans van Hezewijk
(VN ambassadeur handicap)



ISBN 9789090383538