

Running en Bewegingstherapie

Getuigenverklaringen client

Reactie van cliënt P.

Toen ik met mijn therapeut ben begonnen aan de runningtherapie was ik hier vooral heel sceptisch over. Ik wilde me er graag voor inzetten, maar ik had niet het geloof dat er ook werkelijk een omslagpunt zou zijn.

Ditzelfde gevoel had ik eerlijk gezegd ook nog na een maand. De motivatie van het 3 keer lopen in de week slonk en ik stond op het punt om ermee te stoppen.

Echter hield ik vol, mede door de tomeloze inzet van mijn therapeut, en na een week of 6 begon ik er steeds meer plezier in te krijgen. Waar mijn therapeut me in het begin echt moest motiveren kwam dit steeds meer uit mezelf. Ik keek op mijn werk steeds meer uit naar de avonden wanneer ik met mijn running therapeut ging sporten. Echter merkte ik pas in de laatste weken dat ik ook op mijn werk steeds beter ging functioneren. Ik voelde me steeds fitter en kreeg meer zin in de activiteiten op mijn werk.

Waar ik mezelf de laatste tijd vooral concentreerde op de zaken die negatief waren op mijn werk probeerde ik juist meer voldoening te halen uit de positieve dingen. Dit proces ging eigenlijk vanzelf.

Ik geloof daadwerkelijk dat dit “mede” is gekomen door mijn looptrainingen met mijn therapeut.

Nu de runningtherapie begeleiding is afgesloten ben ik nog steeds gemotiveerd om mijn loopactiviteiten een vervolg te geven. Nu is het overigens ook zo dat ik het in de avond of het weekend fijn vind om bijvoorbeeld te gaan wandelen of fietsen. De actieve leefstijl die ik mezelf met de hulp van runningtherapie heb aangeleerd maakt mij een fijner, fitter en waardevoller persoon!

