

*Stap voor stap
sterker na een
bore-out*

Schrijver: M. Mendocha
Coverontwerp: M. Mendocha
ISBN: 142602
© M. Mendocha

Inhoudsopgave

- Voorwoord
- Mijn achtergrond
- Ontkenningsfase
- De realiteit kwijt zijn
- Het verslag
- Een bittere pil
- De belangrijkste dokter blijf je zelf
- Hoogbewust zijn
- Bore-out
- Herstel
- Slotwoord

Inleiding

Het verandert je kijk op de wereld, de manier waarop je voelt, denkt en waarneemt. Maar niet alles aan is last, pijn of verwarring. Ook met psychische problemen ben je nog altijd een mens van bloed en vlees, met heel wat positieve eigenschappen en mogelijkheden.

Zo zijn zo, ook de moeilijke sociale contacten niet per definitie negatief. Sommige mensen slagen erin met hun beperking te leven. Ze kunnen ermee omgaan zonder somber te worden. Zolang de depressie een normale omgang met mensen niet in de weg staat, kan het kleur en diepgang aan het leven geven. Mensen met psychische problemen zijn dikwijls heel fijngevoelig, met een grote gave voor bewondering.

Wie zich niet laat overrompelen, maar die gevoeligheid gebruikt als gids in een verwarrende wereld, kan een heel eind komen.