

Fit for Thought  
Bruggestraat 15  
2377 BC Oude Wetering

t.a.v. Mevrouw M. Taams

*datum:* 30 mei 2006

*ons kenmerk:*

*betreft:* terugblik training "Werken zonder Stress"

Beste Margriet.

Nu het laatste blok ook weer geweest is, even een korte reactie van mij over de training "Werken zonder stress".

Ik vind de naam van deze training wat mager. Het is voor mij "Leven zonder stress" geworden. Toen ik er aan begon zat ik slecht in mijn vel, en mentaal aan de grond. Door de training heb ik zicht gekregen op mezelf, hoe irrationele gedachten ontstaan en hun verlamdende werk kunnen doen als ik daarin mee ga. Nu voorkom ik dat doordat ik het handvat (RET) aangereikt gekregen heb en nu dus dat "automatisme" kan voorkomen en doorbreken.

Ook weet ik nu door gedragwijziging mij veel beter te profileren zowel in werk- als privésituaties. En dat het effect inderdaad doorwerkt blijkt wel uit reacties van mensen om mij heen: ik kom steviger en zelfbewuster over.

Ik ervaar nu dagelijks dat ik mezelf en mijn omgeving veel beter managen kan. Ook mijn taalgebruik is van aarzeltaal in ik-taal veranderd. En het heilig moeten is heilig willen geworden.

Door deze ontwikkelingen is mijn gevoel van eigenwaarde op een beter niveau gekomen. En daarmee is de cirkel dan weer rond, en kan ik bewust mijn keuzes maken en groeien in mezelf, voor mezelf opkomen en relativeren.

De structuur van de training heb ik als heel prettig ervaren. Het ontspannende bezig zijn 's avonds gaf een soort balans voor mij. Want overdag ging zelfs tijdens het eten de training automatisch door omdat wij als cursisten zo vol zaten van onze "ontdekkingen". We hadden ook een heel fijn groepje, met heel veel openheid en kameraadschap.

Ik ben heel blij dat ik deze training heb gevolgd, en ik wil jou ook heel hartelijk bedanken voor de wijze waarop jij ons en mij getraind hebt. Soft on the person, hard on the matter. Soms erg confronterend, maar ik voelde altijd jouw goede bedoeling er achter.

Hartelijk bedankt voor alles!

Met vriendelijke groet,

Hans Duizendstra  
Teamleider