



Mirjam van der Meij is holistisch coach, vitaliteitsspecialist en trainer met specialisaties 'Integrale Leefstijl en Vitaliteit', het gedachtegoed Positieve Gezondheid en IEMT. Haar onderneming heet Triple Moon Coaching. Ze coacht en traint voor organisaties, werkgevers, ZZPers, grote opdrachtgevers en particulieren in heel Nederland. Het is haar missie en passie om mensen (preventief) te begeleiden naar hun duurzame verandering: duurzaam gezond en duurzaam inzetbaar zijn. Haar integrale/holistische visie op de mens sluit naadloos aan bij het gedachtegoed Positieve Gezondheid.

“Mijn positief gezonde traject start officieel op 9 februari 2018 bij mijn eerste kennismaking met het gedachtegoed tijdens een inspiratiesessie van het Actiecentrum Limburg Positief Gezond. Het gedachtegoed heeft me geraakt en gegrepen. Als holistisch coach werk ik met de 5Q's, 5 dimensies die het hele menszijn omvatten. Het spinnenweb met de 6 dimensie past naadloos bij mijn integrale / holistische visie op de mens. Ik vind het spinnenwebmodel een toegankelijk gespreksmodel met heldere taal en duidelijke vragen die inspireren en aanzetten tot zelf-analyse, vandaar dat ik dit vaak inzet binnen mijn holistische coachsessies. Als actief ambassadeur van de Beweging Limburg Positief Gezond voel ik een drive en wil ik het gedachtegoed actief mee uitdragen. Na afronding van de basismodule Werken met positieve gezondheid, heb ik aansluitend de opleiding train-de-trainer gedaan. Helaas kwam mijn positief gezonde trein abrupt tot stilstand. Ik kreeg de diagnose van een melanoom aan mijn voet. Ik heb gedacht dat het nu mijn beurt was om dood te gaan. Het werden operaties met narcose, 5 maanden lang (rolstoel)afhankelijk zijn, binnenshuis leven vanaf het hoekje op de bank. Conditioneel ging ik ernstig achteruit, het was een totaal omvattende aftakeling. Toen ik eindelijk mocht gaan lopen begin mei 2019, kon ik zelfs niet meer op mijn gezonde been staan. Het heeft na veel oefenen en inspanning nog 12 weken geduurd voordat ik voor het eerst op mijn “zieke” voet kon staan, daarna mocht ik gaan oefenen met lopen.

Wat zou het prettig zijn geweest als de huisarts en verschillende specialisten **mij** hadden gezien zoals bedoeld vanuit de essentie van het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Van die hele club is er niet één geweest die **mij** heeft gezien of naar **mij** heeft geluisterd, niet één van hen heeft echt oprecht geïnformeerd hoe het met me ging, wat het met me deed, hoe ik me voelde, hoe ik in het proces stond. Wat had ik nodig? Wat wilde ik? Waar had ik behoefte aan? Ik had mijn voet net zo goed aan iemand anders vast kunnen schroeven. Ondanks alle tegenslag en complicaties heb ik me bewust gericht op zaken buiten het hebben van deze ziekte, buiten het ervaren van afhankelijk zijn. Ik heb steeds vlaggetjes op mijn verre horizon weten te plaatsen, hoe klein ze ook af en toe waren! Dat maakte dat ik elke ochtend positief uit men bed stapte.

Deze ervaringen maken voor mij deel uit van het doorleven van het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Dit maakt mij nog meer gedreven dat ik hier actief mee naar buiten wil treden om de gezonde olie-vlek zich te laten verspreiden.

In mei 2020 heb ik mijn IPHcertificaat uitgereikt gekregen en in de zomer ben ik implementatie coach geworden om bij te dragen aan de scholing in positieve gezondheid van 10.000 professionals en vrijwilligers in Limburg.

Ik vind het een voorrecht om mijn bijdrage te kunnen leveren aan verspreiding van het gedachtegoed Positieve Gezondheid.

Dankjewel!