

Sandy Krijnen: Ik, mijn hond en MS – De weg naar huis, Uitgeverij Stichting SandyMoveS, 2019, ISBN: 9789083018409 (Multiple Sclerose (MS), Acceptatie, Coping, Emoties, Spiritualiteit, Veerkracht, ED)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Sandy Krijnen (1972) woont met haar man en hond in het prachtige Cornwerd. Friesland heeft sinds drie jaar haar hart veroverd. De kinderen wonen niet meer thuis, maar zijn altijd dichtbij. Vanuit het keukenraam kan ze in de verte de paarden zien lopen die sinds korte tijd weer in haar leven terug zijn. Sandy is afgekeurd voor het werken in het onderwijs. Sinds 2009 heeft zij de diagnose MS. Na een hevige strijd is er nu rust en ruimte in haar leven. De ziekte zal niet genezen, maar door haar leefstijl aan te passen is zij, tegen alle prognoses in, in staat geweest om te herstellen van diverse klachten.

In dit boek beschrijft zij haar verhaal. In het eerste deel vertelt Sandy over de klachten die zij door de jaren heen heeft ondervonden. Zij beschrijft haar zoektocht vanaf de pubertijd tot de diagnose en de strijd die daarna plaatsvond. De puzzel die gelegd wordt door de jaren heen en die uitmondt in de diagnose MS. Het tweede deel beschrijft het Leefstijlhuis. Jouw lichaam is jouw huis. Daar mag je in wonen. Onderhoud en schoonhouden van jouw huis is van groot belang. Het Leefstijlhuis geeft handvatten voor het onderhouden en schoonmaken van het lichaam en de geest. Dit alles in het kader van ziekte, gezondheid en herstel. Het Leefstijlhuis is niet alleen geschikt voor mensen met MS. Het is gebouwd voor zieke maar ook voor gezonde mensen. Iedereen kan er in wonen.

Dit boek aandachtig lezen is een must, in laten werken op het bewustzijn is aan te raden en de keus is aan jou of je het leest met een groeimindset of een statische mindset. Sandy is ervan overtuigd dat als er wordt gekeken naar mogelijkheden en gedacht wordt in kansen, er een wereld voor je open gaat en jouw huis niet zal instorten. Is dit een kwestie van willen of kunnen? Of gaat het nog een stap verder; willen kunnen?

Over de auteur:

Sandy Krijnen kreeg in 2009 de diagnose MS. In 2012 zat zij buitenshuis in de rolstoel. Door een groot aantal MS gerelateerde klachten was zij niet meer in staat om te functioneren. Door leefstijlaanpassingen is Sandy in staat gebleken om te herstellen van diverse klachten.

In het voorjaar van 2018 is zij zelfs helemaal alleen (met haar hond) vanuit Friesland naar de Middellandse Zee gefietst, om op 10 juni te eindigen op de top van de Mont Ventoux.

Met deze monstertocht toonde Sandy voor haarzelf, maar ook voor haar omgeving en de rest van de wereld aan dat er veel mogelijk is in het kader van ziekzijn, gezondheid en herstel.

Voor meer informatie over Sandy en Stichting SandyMoveS → www.Sandymoves.nl

Extra/recensies:

‘ De opbrengst van het boek van Sandy is bestemd voor onderzoek naar de oorzaak van MS van het MS Centrum Amsterdam.’ **Lees verder op**

<https://www.vumc.nl/nieuws/nieuwsdetail/sandy-krijnen-lanceert-boek-over-ms-en-gezonde-leefstijl.htm>

[Youtubekanaal Sandy Krijnen](#)

“Dit boek komt binnen, zeg. Wat ontzettend mooi en inspirerend geschreven. En wat een herkenning. Je wilt het in één ruk uit lezen en je krijgt daadwerkelijk een heleboel handvatten van Sandy.” (Bol.com)