

EDWINA – Omring jezelf met positieve mensen

De Britse Edwina (57) woont al dertig jaar met haar man in Zuid-Spanje. Ze doet vrijwilligerswerk voor verschillende goede doelen. Ook is ze sinds twee jaar ereconsul van Georgië. Daarnaast ondersteunt ze haar echtgenoot, die bedrijfsadvocaat is. Ze is altijd druk bezig op haar paardenboerderij. Tussendoor laat ze haar honden uit in het fraaie heuvellandschap rond haar huis, vaak in gezelschap van vrienden. Ze heeft een bloeiend sociaal leven, twee volwassen kinderen, en vrienden over de hele wereld. Ze kijkt vol vertrouwen en met enthousiasme naar de toekomst.

Streef naar positiviteit

Edwina beschrijft haar man en zichzelf als positieve personen: ‘Voor ons is het glas altijd halfvol, we zijn echte optimisten. We zien altijd de zonnige kant van een moeilijke situatie. Als ik positief ben, kunnen mijn kinderen dat ook zijn.’ Daar is inspanning voor nodig: ‘De menopauze maakt me weleens prikkelbaar. Als dat gebeurt, dan probeer ik mezelf tegen te houden. Voordat ik reageer, maak ik pas op de plaats. Ik reset mezelf. Ik let erop dat ik aardig ben tegen anderen.’ Nu ze ou-