Glerup
HUMAN RESOURCE

“Jeg kan bruge det resten af livet”
En god historie, der gør en regnvejrsdag til en glad dag

Det er snart et år siden, at jeg tilbød gratis coaching, som flere tog imod – Anita var én af dem. Og efter endt forløb sendte Anita denne udtalelse i foråret:

”Det har været det hele værd! Jeg har været så heldig, at Johnny ville hjælpe mig. Har det været grænseoverskridende! Ja, bestemt. Har det været det hele værd? JA, BESTEMT Udviklingen, som er sket, er slet ikke til at begribe! Før så jeg slet ikke en mulighed for at kunne nå at træne. Jeg er alene-mor med 2 børn. Og nu træner jeg mere eller mindre hver dag. Mit fokus er nu mere positivt og det gælder ikke kun træning, men også kost og søvn. Der bliver set i muligheder nu – og ingen tvivl om, at det er noget, jeg kan bruge resten af livet”

Og der er sket meget hen over sommeren. Anita formår at holde fast i hendes nye vaner – og hun udbygger hele tiden hendes præstationer. Siden har hun blandt andet gennemført ’Alt for Damernes 10 km’, ’ Københavns Kvindeløb 10 km’, Lyngby Storcenter minitriatlon – hun er tilmeldt Københavns Kvindeløb halvmaraton og hold fast: Herlev Triatlon OL-distance på 1500 m svømning, 40 km cykling og 10 km løb!!

Resultatet er Anitas fortjeneste. Nogle gange handler det om at få den rette hjælp i form af værktøjer til fastholdelse af motivation, et lille skub og anerkendelse af, at det er små skridt, der skaber den fornødne forandring.

Anita havde viljen til at ændre, villigheden til at ’ofre’ hvad der skulle til – og modet til at bede om hjælp. Hold k… jeg synes, hun er sej!! Det gør mig glad, når det lykkes.

Resultatet er til at få øje på. Anita nåede i mål med at få trænet – og sidegevinsten kan du selv se på billederne: Anita har fået gnist i øjnene – glæde og overskud i hverdagen. Og er det i bund og grund ikke dét, det handler om?

Glerup
HUMAN RESOURCE

Har du brug for hjælp? – kender du én, som kunne være interesseret? Eller har du brug for at få sat spot på din balance i hverdagen og gerne vil have overskud til hverdagens trivialiteter, så ring til mig – på 2220 6750.

Jeg hjælper dig gerne til at gøre en regnvejrsdag til en glad dag ☺
Johnny