

Jeg har blitt sterkere fysisk og mentalt

Maren ønsket å gjøre en endring, men lurte på om hun ville kunne lykkes om hun meldte seg på livsstilskurs hos Livea. Sommeren 2019 var hun med som en del av service teamet til sykkellaget Team Rynkeby når de skulle sykle Oslo-Paris som en del av deres innsamling til forskning mot barnekreft. Her gjorde hun en super jobb for å i vare ta rytterne underveis og kjente på følelsen av at alt er mulig om man bestemmer seg for det. Ved målgang i Paris hadde hun bestemt seg, hun skulle gjøre en endring. En endring hun hadde ønsket i lang tid, men som hadde vært noe hun var redd for at hun ikke skulle klare å gjennomføre. Hun var klar.

Hun startet på kurs i august 2019 og reisen var i gang. Og det var lettere enn hun kunne drømt om, nettopp fordi hun hadde bestemt seg og fokuset var at dette fikk hun til. Ukene gikk og hun kjente på en stigende mestringsfølelse i takt med at vekten gikk ned og formen ble bedre.

Kursholder terpet på ordene bevissthet og tilstedeværelse – ord som har vært viktige verktøy for Maren hun skulle ta de rette valgene selv på tider hvor hun kjente på gamle vaner og dager som kjentes utfordrende. Hun sier selv at alt er et valg og fokuset har vært på å ta valg som er bra for henne og unngå fokus på det som ikke er bra for henne.

Endring tar tid og man vil møte skjær i sjøen underveis. Det er da lett å flyte med og gå tilbake til hvordan det var før uten å tenke seg om. For Maren har det vært viktig å ikke bare flyte med, og hennes fokus på bevissthet og tilstedeværelse, har gjort at hun har tenkt over de valg hun tar hver dag.

Sammen med en god dose positivitet og godt humør, har Maren omfavnet en ny livsstil med gode vaner for kost og trening. Hun trener fast 3 ganger hver uke, men har ellers god bevegelse i form av tur i fjellet eller en joggetur. Å løpe er noe hun aldri hadde trodd at hun ville klare og det har vært et av målene for henne. I dag går det som en lek og hun kjenner på mestring hver gang.

Å gå livsstilskurs har vært med på å gi henne livsgleden tilbake. Hun kjenner på en bedre selvfølelse og det er som hun sier, det har gitt henne livet tilbake.

Hver dag benytter hun verktøy hun lærte underveis og hun nyter at hun nå har en sunn og sterk kropp og at hun er sterkere mentalt. Hun vet at dette kan alle klare, man må bare bestemme seg. Og som hun sier... DET ER VERDT DET!