



De beste reden om te beginnen met lopen is omdat je dat verdient. Je verdient het om jezelf het beste te geven, goed voor jezelf te zorgen en je fantastisch te voelen. Lopen doet dat met je.

## Excuses en smoesjes waarom je niet begint te sporten

Ze zijn zo verleidelijk om aan toe te geven: excuses, smoesjes en redenen om vooral niet te lopen. We kennen er alles van. Zeker als je net begint met lopen (of nog moet beginnen), is het onvoorstelbaar hoe creatief een mens kan zijn in het verzinnen van smoesjes om het vooral niet te doen. Wees er maar zeker van dat je ze tegenkomt. Het goede nieuws is dat er trucjes bestaan om er niet aan toe te geven.

### IK HEB GEEN TIJD

We snappen het. Je hebt het druk. Je job is veeleisend, je kinderen vragen aandacht en het huishouden lijkt nooit gedaan. Om nog maar te zwijgen over al die lieve vrienden die je veel te weinig ziet. Je hebt eerder tijd tekort dan dat je er op overschot hebt. Wij kunnen ons helemaal herkennen in dat excuus.

Toch vinden we het geen waardig excuus. Denk maar eens aan al die kleine gewoontes waar je wel tijd voor maakt, ondanks je drukke agenda. Voor Jade is dat bijvoorbeeld aan het eind van de dag kijken naar Netflix. Net als eindeloos scrollen door Instagram. Daar kan Lobke zich ook eindeloos in verliezen. Wij stonden er samen versteld van hoeveel tijd we verliezen aan betekenisloze dingen die ons niet wijzer, gelukkiger of rustiger maken. Zelfs als je maar een fractie van die tijd stopt in het lopen, kom je al een heel eind. Sta dus even stil bij wat je op een dag allemaal doet en wees eerlijk tegen jezelf. Waarom heb je wel tijd om tv te kijken en niet om te lopen?

### IK BEN MOE

Moe zijn we allemaal. Misschien heb je kinderen die je 's nachts wakker houden of misschien vreet jouw uitdagende job wel heel veel energie. Het grappige aan vermoeidheid is dat het aan de ene kant een veelgebruikt excuus is om vooral niet te sporten. Maar dat het aan de andere kant een van de beste redenen is om vooral wel te sporten.

Van lopen krijg je energie en het is het perfecte medicijn tegen mentale vermoeidheid. Wees er maar zeker van dat je je na het loopje veel minder moe voelt. Houd dat dus in je achterhoofd als de vermoeidheidsmoe je tegenhoudt. Sporten staat gelijk aan meer energie. De toekomstige jij zal je heel dankbaar zijn als je nu beslist om toch te gaan!

### IK HEB GEEN ZIN

Je zal geregeld geen zin hebben. Als we heel eerlijk zijn, is lopen in het begin helemaal niet zo leuk. Het is soms echt even afzien. Maar als je die fase voorbij bent, is het niet te omschrijven heerlijk. Maar goed, je moet dus eerst even die fase voorbij en dat doe je door toch te lopen. Ook als je geen zin hebt. Trek je loopschoenen en sportkleren aan en stap de deur uit. Om het met de woorden van ultraloper Olivier Verhaege te zeggen: 'Een korte, halve training is altijd beter dan een gemiste training.' Het komt zelfs voor dat iemand als Olivier geen zin heeft om te lopen. Alleen geeft hij daar dus nooit aan toe. De eerste stap is je loopkleren toch aandoen en de tweede stap is de deur uitgaan. Je zal zien, als je eenmaal aan het lopen bent, heb je geen zin meer om zomaar te stoppen.

**TE DRUK.**

**IK MOET NOG  
ZOVEEL DOEN.**

**TE MOE.**

**TE KOUD.**

**IK VOEL ME NIET GOED.**

**TE NAT.**

**IK HEB ECHT  
GEEN TIJD NU.**

**TE WARM.**

**IK HEB PIJN.**

**IK HEB GEEN ZIN.**

**IK BEN MOE.**

**IK MOET NIEUWE  
LOOPSCHOENEN  
HEBBEN.**

**IK HEB GEEN BABYSIT.**



## Hoe lopen jou uit jouw ratrace kan halen

Het moederschap is de marathon waar je niet voor getraind hebt. En waar je eigenlijk niet voor kan trainen, toch?

Je mag ons, mama's, gerust ervaren **marathonlopers uit de ratrace** noemen. Want weer of geen weer, regen of zonschijn, we rennen, vliegen, duiken, vallen en staan elke keer opnieuw weer op. We rennen non-stop rond, op benen die soms nauwelijks nog kunnen blijven staan. We lopen over obstakels, vallen soms, maar elke keer opnieuw kruipen we weer overeind. We lopen misschien geen vijf kilometer per dag, maar zetten minstens tienduizend stappen (als het er geen twintigduizend zijn) en hollen trappen op en af alsof ons leven ervan afhangt.

We heffen gewichten en dragen de lading van gisteren, vandaag en morgen. Niet alleen in de wasmanden en boekentassen, maar ook in onze gedachten en in ons hart. We worstelen met luiers, autostoelen, maar ook met plannings, huiswerk en afspraken voor verjaardagsfeestjes. Soms zijn onze batterijtjes leeg, toch vinden we elke keer opnieuw weer de kracht om door te gaan.

Wij, mama's, zijn zonder diploma gepromoveerd tot de beste coaches. We zijn niet alleen ouder maar ook scheidsrechter, leerkracht, kok, taxichauffeur maar ook hun gids in het leven die hen helpt en empowert om door deze wereld te navigeren zodat we ze op een dag echt kunnen loslaten.

Hoe vaak we ook verliezen, we leren altijd. Het moederschap is de marathon die begint met een onbetaalbare prijs en een oneindige finishlijn. Wij, mama's, zijn echte atleten en we zullen doorgaan voor hen, *no matter what!*

Ja, de afgelopen maanden hebben we het trainen voor een marathon meermaals vergeleken met het moederschap. Want je bereidt je voor en je traint en traint en traint, maar de daadwerkelijke prestatie kan je gewoon niet oefenen, die kan je alleen maar doen en zelf ervaren.

De reis is belangrijker dan de bestemming. Het is een waarheid als een koe. Dus als jij straks begint te trainen voor een (halve) marathon, geniet dan vooral van de reis zelf, zie het als een cadeautje voor jezelf dat je even uit de eindeloze marathon van het moederschap haalt.

Wij kwamen allebei tot de ontdekking dat lopen ons meermaals per week letterlijk uit de ratrace die het moederschap met zich meebrengt, haalt. Zo werd lopen van een nieuwe hobby plots een gezonde en gemakkelijke manier om meer balans te krijgen in de marathon van het leven. Onze stok achter de deur om goed voor onszelf te zorgen.

### 7 EFFICIËNTE MANIEREN OM DE RATRACE TE WINNEN (LIEFST MÉT VOORSPRONG!)

Voor je als een zottin begint te trainen voor die bewuste marathon, is het belangrijk om even stil te staan bij hoe je dit allemaal gaat combineren met je gezin, je werk en je sociale leven. Want hoe je het ook draait of keert, als mama heb je zoveel balletjes tegelijk in de lucht te houden dat het niet altijd simpel is om daartussen ook nog eens eventjes snel voor een marathon te gaan trainen. In onze podcast hebben we het heel vaak over manieren om meer balans te creëren in de marathon van het leven.

#### 1. Ga na wat jouw energievreters en energiegevers zijn

Welke dingen geven jou energie en welke dingen vreten energie? Heel vaak zijn we ons daar niet bewust van maar eens je ermee vertrokken bent, dan zal je zien hoeveel tijd er soms vrijkomt omdat je bepaalde zaken kan loslaten. En dat voelt heerlijk! Energievreters en -gevers lijken sterk op elkaar: vaak zijn energievreters en -gevers weerszijden van dezelfde medaille. Als iets er (voldoende) is, geeft het energie. Is het er niet, te weinig of te veel, dan vreet het energie. Wij stelden hier een handig lijstje samen, bedoeld om je op gang te brengen bij je inzicht in je energievreters- en gevers. Je kan je eigen items er gerust aan toevoegen.



### Wat zijn energievreters?

- Te veel moetjes en dingen waar je tegenop ziet
- Je krijgt er uitstelgedrag van.
- Pfffff, de tijd lijkt amper vooruit te gaan.
- Je wordt er zo moe van.
- Het is moeilijk om je ervoor te concentreren.
- ...

### Wat zijn energiegevers?

- Dingen waar je echt naar uitkijkt, ze geven je energie.
- Wanneer je ze uitvoert, verlies je makkelijk de tijd uit het oog.
- Je krijgt er fysiek / emotioneel / mentaal een boost van (dat hoeft niet alle drie tegelijkertijd te zijn, maar dat kan wel!).
- Dingen die voor jou vanzelfsprekend zijn en je gewoon doet, maar waar anderen waardering voor hebben.
- ...

Een leuke oefening om na te gaan wat jouw energiegevers zijn, is terugdenken aan je kindertijd. Wat deed je als kind echt enorm graag? Wat waren je hobby's? Waar heb je goede herinneringen aan? De kans is groot dat je zo gaat ontdekken wat jouw energiegevers zijn. De omgekeerde oefening kan je doen om te weten te komen wat jouw energievreters zijn.

Houd zeker ook je agenda in het oog. Check of je naar bepaalde dingen uitkijkt of er eerder tegenop ziet. En wat is of was je gevoel na de activiteit? Vergelijk het met de afwas doen. Op voorhand zie je er echt tegenop, maar eens je eraan bezig bent, vind je het best mindful en achteraf ben je o zo blij dat de afwas gedaan is.

Stel jezelf ook steeds de vraag: 'Moet ik dit nu doen?' Met de nadruk op MOET en NU en DOEN? Welke taak geeft jou energie en welke taak vreet energie? Als je op die manier leeft, dan raak je al een hele stap vooruit.

## 2. Schakel in

Het is heerlijk om in een opgeruimd en gepoetst huis te leven, maar het is niet altijd gemakkelijk om tot dat opgeruimde huis (en hoofd!) te komen. Daarom raden wij aan om het niet alleen te doen. Delegeer je huishouden, maak een gezinsplanner met taken voor elk lid van het gezin, besteed bepaalde taken, zoals poetsen en strijken, uit. En laat het soms gewoon ook eens liggen, want je kinderen zullen zich later niet herinneren hoe proper het er thuis bij lag. **Echte mama's zijn niet perfect en perfecte mama's zijn niet echt.** Je kinderen gaan zich niet de imperfecties van je huishouden herinneren, maar wel dat je met hen naar de speeltuin ging na school of dat je mee bij hen in bed kroop om nog een verhaaltje te lezen in plaats van aan de strijk te beginnen.

In plaats van elke dag zelf 'taxi mama' te zijn, kan je ook afspraken maken met andere ouders om een beurtrol te organiseren voor het wegbrengen en afhalen van de kinderen bij hun hobby's.

Mama's van tegenwoordig moeten werken alsof ze geen moeder zijn en moeten moederen alsof ze niet werken. Maar al te vaak wordt er van vrouwen nog verwacht dat ze net iets meer doen in het huishouden en voor heel veel werkgevers moet je heel veel aan de kant schuiven als je de carrièreladder wilt opklimmen. Hoog tijd dus om daar iets aan te doen door voor jezelf op te komen en hulp te durven inschakelen. Je staat er echt niet alleen voor, *it takes a village to raise a child...* ja, dat is echt zo!

## 3. Plan me-time en us-time in

Plan je me-time in in je agenda. Lobke plant haar me-time door kleine diamantjes in haar agenda te tekenen bij de dingen die zij alleen gaat doen, 100 procent voor zichzelf. Een koffiedate met een beste vriendin? Diamantje! Lunch met de mama? Diamantje! Een ochtendloopje? Diamantje! Dat zorgt ervoor dat je energie krijgt en die energie heb je nodig om de rest van de week te overleven. Wij zijn ervan overtuigd dat we betere moeders zijn omdat we gelukkige moeders zijn. Wanneer jij je alleen maar smijt op



het moederschap en je carrière, dan ga je eronderdoor. Denk bijvoorbeeld ook eens terug aan de tijd voor je moeder werd. Want voor je het weet, verval je zo snel in oude gewoontes en dat willen we nu net niet.

Maak ook tijd voor elkaar als koppel. Om te voorkomen dat je in een sleur raakt, is het superbelangrijk om koppeltijd of us-time te hebben. Werk je vaak thuis en is er tijd voor een lunch samen? Doe het en geniet ervan! Of regel één keer per week of maand op een vaste dag een babysit zodat je iets leuks kan gaan doen als koppel. Of je kan ook het nuttige aan het aangename koppelen door samen te gaan sporten. Je leert elkaar zo op een heel andere manier kennen en het is zo plezant om samen lekker af te zien. We kunnen het alleen maar aanraden!

#### 4. Plannen, plannen, plannen!

De kunst om meer tijd over te houden voor leuke dingen (zoals lopen :-)), is plannen. Maar dan ook echt alles. Van je huishouden plannen, je boodschappen, je weekmenu, je werk, de hobby's van de kinderen... Hoe beter je plant, hoe beter je georganiseerd bent en hoe meer tijd je hebt voor wat er echt toe doet. Later in dit boek nemen we je mee naar onze foodprep-planning, want die zal je nodig hebben om georganiseerd aan de start van je (eerste) marathon te staan.

##### Tip - De twee-minutenregel! Lukt het in twee minuten tijd?

Heel vaak passen wij deze regel toe van David Allen uit *Getting Things Done*. Taken die je in enkele minuten tijd kan afronden, doe je beter onmiddellijk. Sorteert bijvoorbeeld de post als je hem uit je brievenbus haalt. Of antwoord meteen op een e-mail als je het kort kan doen. Pak een grote mand of zak en stop er alles in wat niet thuishoort in de kamer. Als je later wat meer tijd hebt, leg je de spullen op de juiste plaats. En maak er bijvoorbeeld een goede gewoonte van om je rekeningen op vaste tijdstippen snel te betalen. Zo voorkom je heel wat boetes.

#### 5. Minimaliseren kan je leren

Wij worstelen allebei weleens met de eeuwige chaos in huis. We experimenteerden daardoor al meermaals met minimaliseren. Want een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. En met een opgeruimd hoofd heb je het gevoel dat je veel meer aan-kan. Een leuke manier om te starten met minimaliseren, is het *Minimalist Game* of, kortweg, het *Minsgame*.

De idee werd ontwikkeld door de minimalisten Joshua en Ryan. Ze hadden veel geld, spullen en een drukke job, maar waren ontevreden, gestrest en hadden bijna nergens tijd voor. Toen ze allebei de dertig naderden, gooiden ze het roer om. Ze stopten met hun drukke jobs en verdiepten zich in het **minimalisme**. Vandaag wonen ze in een kleiner huis met minder spullen en een minder drukke job, en ze zijn veel gelukkiger. Het principe van een *Minsgame* is simpel: elke dag ga je jouw huis 'ontspullen'.

- Op de eerste dag gaat er één spul je huis uit.
- Op de tweede dag twee spullen.
- Op de derde dag drie spullen.
- Enzovoort.

Het mag van alles zijn, als het maar voor middernacht je huis uit is. Het originele spel doe je een maand lang. Lobke maakte er op haar blog een leuk spelletje van om samen met de kinderen te doen. De bedoeling is dat je aan het einde van de maand 435 spullen weggedaan hebt! Hoe fantastisch zou dat zijn: minder tijd besteden aan opruimen en meer tijd hebben om te lopen?



## 6. Maak cirkels rond

Je kent het wel. Je draait een wasje, maar die blijft soms wel twee tot drie dagen in de wasmachine zitten tot je hem weer opnieuw moet wassen. Of je komt thuis en gooit je handtas, je sleutels, je jas op de stoel en je hele huis ziet er rommelig uit. Heel vaak ben je je sleutels kwijt en verlies je massa's tijd door ernaar te zoeken. Herkenbaar?

Wij experimenteerden een tijd lang met cirkels rondmaken in ons huishouden en dat is de max! Want als je dat volhoudt, wordt het een gewoonte. Een voorbeeldje. Als je was in de machine stopt, zorg je ervoor dat je hem er daarna meteen uithaalt, opplooit én in de kasten legt in plaats van te leven uit je wasmand. Als je samen ontbijt, dan zorg je er samen voor dat alles erna weer in de afwasmachine zit en je de keuken netjes achterlaat voor je vertrekt naar school en/of aan je werkdag begint. Als je aan een taak begint op het werk, zorg je ervoor dat je die taak ook kan afwerken voor je weer begint te scrollen op Instagram of een e-mail begint te beantwoorden. Ja hoor, cirkels rondmaken zorgt ervoor dat je meer rust hebt en minder stress. Probeer het maar eens, je zal versteld staan van het positieve effect ervan.

## 7. Ga vroeg slapen en sta vroeg op

Rust en slaap zijn zo belangrijk om je goed te voelen. Dus kruip op tijd je nest in en ga een heerlijke nacht tegemoet. Wij zijn grote fan van 'The Miracle Morning', een ochtendroutine bedacht door Hal Elrod. Hij schreef het boek *The Miracle Morning – the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life (before 8 am)*. Aan de hand van zes S.A.V.E.R.S. (Silence – Affirmations – Visualisation – Exercise – Reading – Scribbling) maak je je eigen 'Miracle Morning'.

Begin 's morgens met mediteren, een ontspannen manier om je dag in stilte te beginnen. Schrijf voor jezelf een aantal affirmaties op, zoals: 'Ik train met succes voor mijn eerste marathon. Ik ben vol vertrouwen. Ik heb een gezond en sterk lichaam.' Door te visualiseren wat je wilt bereiken, ben je beter gemotiveerd om te doen wat ervoor nodig is. Wanneer je gaat trainen voor een marathon, kan dat heel waardevol zijn. Visualiseer regelmatig het verloop van je eerste wedstrijd, zodat je nog beter gefocust en in een flow raakt. 's Morgens even sporten kan ook ontzettend veel deugd doen. Je kan gaan voor een ochtendlooptje, maar je kan thuis ook werken aan je lichaam door push-ups, sit-ups te doen en te werken aan je *core stability*. Lezen kan ook heel waardevol zijn om de dag positief door te komen. Lees eens elke ochtend tien pagina's uit een leerrijk boek en kijk wat het met je doet. Elke ochtend schrijven is heerlijk om je vooruitgang te zien. Houd bijvoorbeeld een logboek bij van je trainingen. Of een dagboek waarin je schrijft wat al dat lopen met je doet. Heerlijk om dat over enkele maanden eens te herlezen.

**Nu is het aan jou!**

**Wat ga jij aanpakken om de ratrace te winnen?**



## Meditatiechallenge:

# 21-DAGEN MINDFULNESS CHALLENGE

### DAG 1

Lees 30 minuten.

### DAG 2

Stretch 10 minuten.

### DAG 3

Probeer een meditatie app uit.

### DAG 4

Houd een dankbaarheidsdagboek bij en schrijf 3 dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent.

### DAG 5

Merk 3 dingen op die je hoort.

### DAG 6

Sta vroeg op en kijk naar de zonsopgang.

### DAG 7

Houd een digitale detox.

### DAG 8

Ga zitten en adem 10 minuten diep in en uit.

### DAG 9

Probeer een bodyscan uit (kijk maar eens op YouTube hoe dat werkt).

### DAG 10

Probeer een mindfulness kleurplaat uit, je vindt er vast eentje online.

### DAG 11

Al eens yoga of pilates geprobeerd? Doe het vandaag.

### DAG 12

Luister naar een podcast of luisterboek of mindfulness of meditatie.

### DAG 13

Ga een uur vroeger slapen dan normaal.

### DAG 14

Ga naar buiten en maak een wandeling zonder je smartphone.

### DAG 15

Noem 3 positieve dingen op van vandaag.

### DAG 16

Doe iets aardigs voor iemand anders.

### DAG 17

Zoek 10 dingen uit die je kan weggeven.

### DAG 18

Sta vroeg op en begin je dag met een meditatieoefening.

### DAG 19

Zoek je favoriete relaxerende muziek op en luister ernaar.

### DAG 20

Dans.

### DAG 21

Doe een powernap.





## ZIE HET LOPEN ALS EEN CADEAUTJE VOOR JEZELF

Voel jij je weleens schuldig als je een uurtje weg bent van huis om iets te doen voor jezelf? Nergens voor nodig, weg schuldgevoel! We hebben het er in dit marathonboek meermaals over, omdat zelfzorg echt ons stokpaardje is. Zorgen voor jezelf staat vaak onderaan op ons prioriteitenlijstje, maar het is van wereldbelang dat dat bovenaan komt om de hectiek van je gezinsleven te overleven. Het gaat niet enkel over het nemen van een warm bad, maar vooral om het psychologische aspect zoals bijvoorbeeld je grenzen aangeven. Nina Mouton ging in een van onze podcasts dieper in op het thema Zelfzorg en heeft het zowel over macro-momenten – zoals een namiddag naar de sauna gaan – als over de micromomenten – zoals ademen of mindful je afwasmachine leegmaken.



## Wat zegt de expert hierover?

Nina Mouton is klinisch psycholoog en psychotherapeut, meer nog is ze experte in mild ouderschap en zelfzorg.

### Zelfzorg is een basisrecht

Zelfzorg is iets wat vroeger amper bleek te bestaan. 'Je moet eerst hard werken en dan pas heb je tijd voor jezelf verdiend!' of 'Eerst moet ik voor iemand anders zorgen en dan pas kan ik voor mijzelf zorgen.' Dat zijn *inner voices* die ons als kind aangeprept zijn. Zelfzorg hoeft je niet te verdienen, het is een basisrecht voor iedereen. Veel mama's zetten alles in het teken van de kinderen, waardoor er maar weinig tijd overbleef om voor zichzelf te zorgen. Onbewust nemen we dat vandaag mee van vroeger.

### Zelfzorg is goed voelen wat je nodig hebt

Mild zijn voor onszelf is iets wat we niet geleerd hebben: teveel geven aan anderen, zoveel mogelijk alles alleen proberen bolwerken en over onze eigen grenzen gaan. Zelfzorg betekent in de eerste plaats vooral: goed voelen wat je nodig hebt als eerste stap. De tweede stap is om daaraan tegemoet te komen. Bijvoorbeeld: 'Ik heb nood aan lichaamsbeweging: ik wil gaan lopen. Maar ik moet dan hulp vragen want de kinderen zijn alleen thuis!' Voor veel mama's is dat een moeilijke stap dus gaan ze maar niet lopen.

### Wat geeft jou energie en rust?

Als ik het over zelfzorg heb als psycholoog, dan heb ik het meestal over **de micromomenten**. De kleine dingen die jou opladen, energie of rust geven. Dat kan gaan van een ochtendloopje voor de kindjes wakker zijn tot tijd nemen voor een heerlijk warm bad of douche. Even yoga doen tijdens de lunch of samen met de kinderen iets leuks doen. Zoek iets wat bij jou past.





Lobke volgde ondertussen de cursus Zelfzorg bij Nina Mouton (Zelfzorg - minicursus voor heftige tijden - 2020) en dit is wat er is blijven hangen en waar ze bijna dagelijks mee aan de slag gaat:

1.

Zet elke dag **een positieve intentie**. Zo begin je je dag eens zo goed. Dat kan gaan van: 'Deze work-out maakt mijn lijf sterker en strakker', 'Vandaag kies ik ervoor om alles met plezier te doen' tot 'Ik wil de dag rustig doorbrengen en ik ga niet roepen tegen mijn kinderen.'

2.

**Check** elke ochtend even **in bij jezelf**: hoe voel ik me vandaag?

3.

Let op **lichamelijke** signalen, luister ernaar en weet wat elk signaal betekent.

4.

**Wees mild** voor jezelf. Lukt iets niet? Roep ik tegen de kinderen? Vergeet ik een training of lukt die eens niet? Dan ben ik mild voor mezelf. Het is allemaal oké! Morgen een nieuwe dag.

5.

**Verbind** met de mensen met wie je wilt en kan verbinden. En liefst ook met mensen die jou begrijpen en jou motiveren.

Wist je trouwens dat je **het gemiddelde bent van de vijf mensen met wie** je het meest **omgaat**? Het is nooit echt wetenschappelijk bewezen, maar je herkent jezelf misschien hier wel in. Als jij de droom hebt om een marathon te lopen, maar jouw vrienden doen totaal niet aan sport, dan is het bijna zeker dat jij minder tijd besteedt aan je trainingen. Succesvolle mensen omringen zichzelf bijna altijd met andere succesvolle mensen. Zo krijg je toegang tot hun gewoontes en denkprocessen en die neem je dan vanzelf over. Als je jezelf omringt met mensen die kwaliteiten bezitten die jij ook graag wilt hebben, ben je sneller geneigd om te leren en om jezelf te ontwikkelen. Met trainen voor een marathon gaat dat net zo. Daarom is het zo fijn om een loopmaatje of loopgroepje te hebben of deel uit te maken van een community van mensen die dezelfde droom hebben als jij: een marathon knallen!

#### **Iedereen kan een marathon lopen. Jij ook!**

Wij zijn ervan overtuigd dat jij met de nodige motivatie, doorzettingsvermogen en trainingen een marathon kan lopen. Ja, echt! Jij de marathon. Wij geloven daarin. Nu jij nog.

Natuurlijk moet je een basisgezondheid hebben. Een check-up bij de dokter om er zeker van te zijn dat alles van binnen naar behoren werkt, kan ook geen kwaad. Maar afgezien daarvan zou eigenlijk niks jou mogen tegenhouden.

De eerste stap is simpelweg tegen jezelf zeggen: ik ga een marathon lopen. Dat zijn angstaanjagende woorden. Jade kreeg ze op dat moment maar moeilijk over haar lippen. Maar als mevrouw-lopen-is-helemaal-niks-voor-mij het kan, wees er maar zeker van dat jij dat ook kan.

Wat helpt, is om het wereldkundig te maken. Roep het van de daken: jij gaat een marathon lopen. Iedereen mag het weten. Mensen uit jouw inner circle verklaren je natuurlijk voor gek, maar tegelijkertijd ontvang je heel wat bewondering. 'Wow, wat knap van je dat je dat wilt doen', hoorden wij vaak.