



29 september 2008

Lieve **VROUWEN** van **CURVES**

Dank Je Wel!

Mijn hartsvriendin, mijn soulmaatje, is er niet meer.
Stil, heel stil wordt het bij mij van binnen
Mijn functie op het werk wordt opgeheven
Stil, heel stil wordt het bij mij van binnen
Mijn schoonmoeder verhuist naar een zorgflat
Stil, heel stil wordt het bij mij van binnen
Afscheid nemen, loslaten en me weer opnieuw verbinden

ANDERS, HET WORDT ALLEMAAL ANDERS

Tijdens het loslaten voel ik de kleine pijntjes duidelijker en het is tijd om mijn bloed te onderzoeken.
Diagnose: suikerziekte en een te hoog cholesterol (zit in de familie).
Bewegen, sporten, actie. Het zou goed voor me zijn.

ANDERS, HET WORDT ALLEMAAL ANDERS

Kennismaking met CURVES.

Bij een kopje thee wordt mij het een en ander verteld. Ik word gemeten en gewogen. De sfeer is gezellig én er wordt hard gewerkt door de vrouwen op de toestellen.
De eerste ronde: Ik word begeleid en ik ... ik voel me stijf. Er wordt toegezien dat ik de oefeningen goed uitvoer.
De volgende keren zijn prettig: Ik kom wanneer ik wil, ik stap in waar ik wil, ik praat als ik wil, ik ben stil als ik wil.
Altijd als ik kom hangt er een sfeer van onvoorwaardelijke liefde voor de deelnemers, voor ons lichaam. Geen onderscheid. Iedere vrouw heeft een eigen doel. Elke keer geniet ik en voel ik me geaccepteerd.
Eerste weging, meting: 4 kg minder, vet minder, alles minder. Op de eerste volgende verjaardag neem ik een stukje taart. Wanneer me een tweede stukje wordt aangeboden kan ik me bedwingen én weet ik:

ANDERS, HET WORDT ALLEMAAL ANDERS

Op 4 augustus ben ik CURVES binnengestapt.
Op 23 september controle: Glucosegehalte is naar beneden!
Vraag: "Vind je bewegen leuk?"

Mijn antwoord: "Nee, nog steeds niet. Maar het is wel het beste wat me is overkomen. Ik ga elke dag als dat mogelijk is. De sfeer, de openheid, zorgt ervoor dat wat ik niet leuk vind, toch kan volhouden."
Ik voel dat het goed is voor mijn lijf. Ik word minder stijf.

ANDERS, HET WORDT ALLEMAAL ANDERS

Loslaten van oude patronen
Opnieuw verbinden met wie ik in wezen ben
Ik ben trots op mijn lijf
Ik ben wie ik ben
En dat is goed!

Dank Je Wel DAMES

Ik kijk uit naar de volgende meting
Kan ik zonder medicijnen?

ANDERS, HET WORDT ALLEMAAL ANDERS

DANK JE WEL CURVES