

Voorwoord

Online en offline krijgt ik de volgende vragen heel vaak:

- Ik heb een burn-out en ik weet dat hardlopen goed is, maar hoe begin ik? Hoe hou ik het vol?
- Ik hou niet van hardlopen, maar ik weet dat het me kan helpen, hoe hou ik het vol?
- Ik ben zo moe en gestrest, hardlopen zou moeten werken, maar het lukt me gewoon niet. Help!
- Wanneer weet ik of ik moet hardlopen of juist beter kan uitrusten?
- Ik ben al heel vaak begonnen met hardlopen, maar het lukt me niet het vol te houden.

De reden dat ik deze vragen vaak krijg?

Sinds 2017 ben ik coach en running therapeut. In de afgelopen jaren heb ik tientallen mensen geholpen die veel stress ervaren, een burn-out kregen, of depressief zijn/waren. Hardlopen is een belangrijk onderdeel en middel tijdens die coaching. Daarnaast geef ik training aan mijn eigen Run Free Loopgroep. Deze trainingen draaien niet om prestatie, maar om het plezier in hardlopen, ontspanning en inspanning, en om ademhaling. En dan is er natuurlijk nog de online begeleiding tijdens het hardlopen: Connect & Run van Run Free Online.

Zelf loop ik ook met plezier hard, niet alleen omdat ik het leuk vind, maar ook omdat het me mentaal enorm helpt. Het hardlopen zorgt ervoor dat ik niet 'gek' word. Ik heb het nodig en dat gun ik jou ook!

Niet zo gek dus, dat ik vaak vragen krijg over hardlopen, het volhouden van hardlopen en de haat/liefde relatie die veel mensen lijken te hebben met de sport.

Met alle liefde probeer ik alle vragen te beantwoorden die ik zowel online als offline krijg, maar ik merk elke keer dat ik tekort schiet in mijn antwoord. In een blog, mailtje of een privé berichtje kun je nu eenmaal niet zoveel kwijt. Daarnaast is niet iedereen in de gelegenheid om zich aan te sluiten bij mijn loopgroep, of een individueel coachtraject bij mij te starten. In dit boek heb ik alle ruimte om al die vragen uitgebreid te beantwoorden (en nog veel meer te vertellen).

In dit boek ga je lezen hoe je op een ontspannen manier kunt hardlopen en hoe je kunt ontspannen van hardlopen. Luisteren naar je lichaam, perfectionisme, mindset, hardlopen zonder prestatiedrang en genieten!

Liefs Goudje

