

Beste Gijs,

Het is al weer even geleden, maar dit cadeau is voor je verjaardag dus we beginnen er toch maar mee; van harte gefeliciteerd!

30, amai. Tis wat.. :P Ik weet nog dat ik 30 werd, voelde je niks van. Maar in mijn hoofd was het een klein drama. Jeugd voorbij, volwassen, dat soort ellende. Maar wat blijkt, geen paniek, je bent gewoon zo oud als je je voelt. Ook zo'n dooddooener, verzonnen door volwassenen.. :P

Anyway, ik wou dit moment even aangrijpen om een en ander te zeggen. Wat ik dus niet letterlijk zeg, want dat is allemaal een beetje té. Maar typen kan wel, dan lees jij het wanneer ik weg ben en hoeft het allemaal niet ongemakkelijk te worden. Hou ik niet van. :P

Dus, daar gaan we! Bijna een jaar geleden begon ik met sporten bij jou. Ik had al buikpijn in de auto, wilde zeker 6x afbellen of gewoon omdraaien en doen of ik het vergeten was. Toen kwam ik binnen, nog meer buikpijn. "Menn, wat the fuck dacht ik? Dat dit een goed idee was?". Kwam daar ook nog een of ander afgetrainde gast aan, die m'n personaltrainer bleek te zijn. Dit moest echt een grapje zijn.

Maar, da was nie. :P Die afgetrainde gast was jij en, wat denk je? Zulke types kunnen ook best aardig zijn. Nou, dat ging dus best oke voor een eerste keer. Ik legde zo goed en zo kwaad als ik kon uit waarom ik kwam sporten. Niet om af te vallen, niet om heel sterk of fit te worden. Maar 'gewoon', dat ik niet bang was in een sportschool en lekker m'n 30+ lijf een beetje fit kon houden. En wat denk je? Hij lachte niet eens, zei gewoon: "Oke, ik snap het. Gaan we mee aan de slag."

Ik ging zowaar als een blij mens naar buiten. En ondanks dat ik dit een beknopt briefje wilde laten worden, zie ik dat ik al over de helft ben. Maar ja, kort van stof is niet mijn ding.

Maar even naar de kern. Gijs, ik wil je heel graag bedanken. Jij bent echt onderdeel van een soort, ja hoe noem je dat?, proces waar ik het afgelopen jaar doorheen ben gegaan. Niet alleen leerde ik door jou sporten, de apparaten een beetje kennen en al die gekke sporttermen een beetje te herkennen. Maar ik creëerde ook het soort zelfvertrouwen waar ik al heel lang naar zocht. Niet afkomstig van een platte buik of van 20 kilo af te vallen, maar gewoon door te doen waar je je goed bij voelt. En je vervolgens écht goed in je vel te voelen.

Ik kan niet zeggen dat ik altijd veel zin heb om te sporten, als ik weer 'moet'. Maar ik heb tegenwoordig bijna altijd wel zin in de sfeer, het bezig zijn, de gezelligheid. Ik kan zelfs zeggen dat ik dat stofje wat ontstaat bij het sporten, zo'n ingewikkeld woord wat ik even niet wil googlen, heb ontdekt. Ik voel me na het sporten echt altijd beter dan ervoor.

En wat niemand, echt niemand hoor :P, ooit had gedacht.. Naast de personal training van jou, ga ik nu zelfs bijna elke week een keer extra sporten. In mijn eentje!. Mennnnn, hoe dan?! Nou, gewoon zo dus. Ik kan dat gewoon, ik vind het zelfs leuk. Ik heb nog steeds wat zenuwen. "Zou het druk zijn? Hopelijk niet te veel fitboys of fitgirls. Kan ik wel bij alle apparaten?". Maar die gedachten overheersen niet meer. Ik stap zelfverzekerd binnen, doe mijn ding en pas aan waar nodig. Maar ik doe het en ik own het.

En dat komt echt grotendeels door jou. Door je begrip, je coachgekkigheid, onze gesprekken, luchtigheid en flexibiliteit. Het feit dat je me nooit het gevoel gaf dat wat ik dacht of voelde raar was. Dat ik raar was.

En daarvoor wil ik zeggen: Dankjewel Gijs! Jij bent echt een personal trainer zoals ik denk dat een ieder nodig heeft. Je kunt keihard gas geven, maar je hebt ook empathie en inlevingsvermogen. Je bent geen showmanspierbundel, jij bent echt een trainer, een coach. En ik hoop dat je trots bent op jezelf. Want daar heb je alle reden toe. : )

Goed, nu gaan we afronden voor dit nog ongemakkelijker wordt. :P Thanks dat je mij nooit opgaf of zei dat je knettergek werd van mijn excuusjes en "ja, zo is het zwaar genoeg hoor Gijs"-onzin. Ik waardeer het enorm.

Mede door jou werd ik een betere versie van mezelf. Letterlijk, want wát een resultaat! : ) Maar vooral, figuurlijk.

Dankjewel,