

## Hvordan er det gået siden projektstart?

Jeg tager en dyb indånding, præcis som lige før jeg skal træde det store gear op ad en bakke, for at rykke fra feltet i et bakket terræn. Det går op og ned hele tiden, ganske som livet....

Succes for mig, er hvis der er fremgang. Jeg er i fremgang, så status må være, at det går rigtig godt, selvom der er lang vej endnu til målstregen. Det som er vigtig, er at jeg kan nyde vejen/procesen i at komme derhen, hvor jeg gerne vil.

Jeg blev sygemeldt den 17. september, hvor jeg faktisk var dødende af min overvægt. Benene nægtede simpelthen at bære mig længere og jeg lå i sengen og kikkede op i loftsbrædderne med en psyke, der var under gulvbrædderne. Jeg lignede udskidt æblegrød og var bestemt ikke et særlig kønt syn og bare det at få øjenkontakt med mig selv, var en overvindelse af format.

Min dårlige samvittighed dunkede mig hele tiden i hovedet og mindede mig om, gang på gang, at jeg var en kæmpe fiasko, som hele tiden gjorde det meget svære for mig selv, ved at tænke på, hvad jeg kunne og hvilken styrke jeg havde for bare få år tilbage.

Den udadvendte og sprudlende energifyldte og entusiastiske "fnuggi" fra Go Morgen Danmark, var lige pludselig blevet indadvendt og menneskesky og kunne ikke finde de ressourcer i sig selv, som havde været varermærket på mit energi-fyldte liv fra tidligere.

Når vi rammer bunden, så kan det kun gå fremad. Jeg havde da trods alt mit liv endnu, omend jeg havde været ved at betale den største pris af dem alle, nemlig med livet. Jeg slæbte mig ud til badeværelsespejlet og tog den øjenkontakt, som måtte til for at komme videre for at lave aftaler med den vigtigste person i ens eget liv - nemlig een selv. Jeg lavede en plan som skulle få mig tilbage til livet, en plan jeg sammen med Brian Overkær kalder projekt "tilbage til livet".

- Jeg lang tids sygemeldte mig fra skolen
- Jeg påbegyndte behandlingen af mine skinnebessår
- Jeg tillod mig selv at smække benene opad og give min belastede krop hvile
- Jeg påbegyndte en personlig udviklings samtale med en dygtig psykolog
- Jeg tog kontakt til min personlige træner Brian Overkær.
- Brian formidlede flere kontakter til bl.a. BODY BIKE og min ven Uffe og tiltag som han stod for.
- Jeg påbegyndte ugentlige kontrolvejninger, hvor jeg kom som Kjeld og ikke ham der fnuggi.....

Alt efter hvordan du læser ovennævnte, kan man tolke om denne "status" er en succes eller det modsatte.

TOTAL udbrændt og døden nær har jeg d.d. mod på tilværelsen igen og troen på, at jeg igen kan blive een af de bedste spinning instruktører, som kan give folk en god oplevelse igen på sigt, for jeg arbejder på det. men det er uforenligt, at skulle have hvile til kroppen og være ude af balance og skulle dyrke en masse motion og have overskud til at spise sundt, når alt var kaos omkring mig, så jeg måtte tage een ting af gangen.

Som sagt, så gjorde jeg hvad jeg lovede mig selv. Jeg stabiliserede mit helbred med hvile og respekt for en krop, som havde været ved at stå. Jeg har arbejdet meget med min psyke og pludselig kom redskaberne til, at jeg kunne komme i gang med motion og kost som medspillere. Som jeg siger; "bedre sent end aldrig" og det har givet knap 25 kilos væggtab siden nytår på 10 uger.

De sidste 10 uger har været forrygende fordi Uffe og Brian har været mine sparringspartner på min elskede BODY BIKE CYKEL. Jeg får trænet minimum 60-90 min hver dag, og overskuddet til at lave sund mad er kommet tilbage, samtidig med at psyken har fået mig til at komme i harmoni igen. Brians støtte er uvurderlig for mig. Da han kunne mærke jeg havde en svær uge, var menneske kenderen straks på plads med en lille pakke og et motto, som fik mig på rette vej igen.

Status må være at jeg ikke skal afskrives helt, og de målbare kilo er kun de første af rigtig mange kilos væggtab. Det ikke målbare, som psyke, er i stærk fremgang pga. min fysiske træning, som får mig psykisk i harmoni igen

Tak fordi projekt "tilbage til livet" giver mig troen på fremtiden tilbage.

**Du kan - hvad du vil!**

Kjeld "Fnug" Thorup