

Het verhaal van Dainahara: van uitstellen naar doorzetten

Dainahara begon haar traject bij COMMIT in maart 2024. Wat begon als een wens om af te vallen, groeide uit tot een diepgaande verandering in hoe ze denkt, leeft en keuzes maakt.



Een verjaardagscadeau aan mezelf

Een paar dagen na mijn verjaardag begon ik aan het I DO programma van COMMIT. Toen dacht ik dat het vooral zou gaan om afvallen, maar al snel bleek het veel groter dan dat.

Had je me vorig jaar april verteld dat ik me nu zó anders zou voelen, dan had ik je waarschijnlijk niet geloofd.

Van I DO naar I AM

Na het I DO programma besloot ik door te pakken: ik volgde daarna twee keer het I AM vervoltraject. En eerlijk? Toen begon het pas echt.

Ik ging anders denken, me anders gedragen en uiteindelijk: anders leven. Ik leerde om te kiezen voor consistentie en lange termijn, in plaats van korte beloningen. Want lief zijn voor jezelf klinkt goed, maar het kan je ook in je comfortzone houden en daar verandert er niets.

Een spiegel én een shift

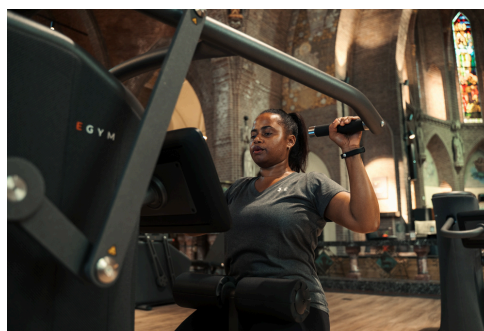
De coaches hielden me telkens een spiegel voor. Dat was soms confronterend, maar precies wat ik nodig had.

Langzaam begon ik mijn afspraken met mezelf na te komen en dát gaf me vertrouwen. Eén vraag hielp me daarbij enorm, en ik stel hem mezelf nog steeds elke dag:

"Wat zou mijn toekomstige zelf nu doen?"

Geen perfect pad, wel echte groei

Het was niet altijd makkelijk. Er waren momenten van twijfel, fouten, opnieuw beginnen. Maar juist in die momenten zat de groei. COMMIT gaf me de tools maar ik moest elke dag zelf opkomen dagen. Voor mezelf.



Mijn resultaat:

- Gewicht: van 85,3 kg naar 76,4 kg
- Vetmassa: van 38,6 kg naar 29,8 kg
- Biologische leeftijd: van 54 naar 38 jaar
- Energie: niet te meten, maar voelbaar elke dag. Ik voel me fitter, sterker en energiever dan ooit.

Mijn advies aan jou

Ik ga vanaf nu vol vertrouwen zelfstandig verder. Twijfel je om te starten? Doe het gewoon. Want het juiste moment bestaat niet. Of eigenlijk: het juiste moment is NU.

*Liefs,
Dainahara*