

TERVETULOA



Heippa ja tervetuloa mukaan!

Ihan mahtavaa, kun päätit lähteä mukaan Kuningattaren korsettiin eli lempeään johdatukseen kohti unelmien uumaa.

Tänään pääset lukemaan kurssin yleisiä ohjeita ja sitä mistä kurssi koostuu.

Ihan pian kurssi jo alkaa ja päästään ensimmäisen treenin kimppuun, mutta tänään haluaisin, **että otat syvään happea.**

Ensinnäkin, jos tällä hetkellä elämässä on kiirettä, stressiä tai arki on muuten yhtä pyöritystä, niin että on kymmenen rautaa tullessa koko ajan

- ota syvään happea

tai toisekseen, jos syystä tai toisesta viime kuukaudet, vuodet tai vuosikymmenet on hujahtaneet niin, että et ole pitänyt itsestäsi huolta,

olet laittanut muut ja muiden tarpeet etusijalle ja vähän niin kuin unohtanut pitää huolta omasta kunnosta ja hyvinvoinnista

- ota syvään happea

tai kolmanneksi, jos podet stressiä painonpudotuksesta.

Jos olet yrittänyt kaikkea, mutta aina vaan vatsan tilanne ärsyttää ja vaivaa.

Jos vatsa ei voi hyvin, turvottaa, vaikka yrittää päästä eroon makkaroista, niin mitään ei tapahdu

- Ota nyt oikein syvään happea

Olet tullut oikeaan paikkaan, kaikki järjestyy.

Tämän kurssin on tarkoitus olla aikaa sinulle ja sinun hyvälle ololle.

Kurssi on sinulle lataushetki, joka katkaisee päivän, antaa voimaa, saa hymyn huulille ja saa sinut tuntemaan itsesi oman elämäsi kuningattareksi.

Nämä hetket ovat elintärkeitä oman jaksamisen kannalta.

Jos arjessa on muutenkin kiirettä, tämän kurssin ei ole tarkoitus olla yksi rasite lisää,

Tarkoitus ei ole olla taas yksi projekti tehtävälistalla, jota pitäisi ehtiä tehdä, mutta ei kuitenkaan tule tehtyä.



Toivoisin, että käytät tämän ajan ennen kuin kurssi alkaa siihen, että raivaat vähän tilaa kalenteriin tälle kurssille.

Niin, että nämä treenit eivät ole pakollinen paha, jota pitäisi tehdä, jotka kiireessä unohtuu, vaan niin, että aika itselle ja oman hyvinvoinnin parantaminen on niin korkealla tärkeysjärjestyksessä, ettei kertakaikkiaan voi olla tekemättä näitä treenejä, koska oma hyvä olo on niin tärkeää.

Jos omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on unohtunut viime aikoina, ei se mitään. Juuri nyt on hyvä aika alkaa pitää huolta itsestäsi.

Usko siihen, että ansaitset hyvän olon ja usko siihen, että ansaitset pienet lataushetket kurssin parissa.

Jos paino tuottaa sinulle murheita, haluan kertoa, että tiedän tämän tunteen, olen ollut itse samassa tilanteessa ja tiedän miten paljon ärsyttää, kun mikään ei tunnu tehoavan.

Se, että asiasta stressaa tai aina kun menee peilin edestä, katsoo miltä maha näyttää, ei auta.

Paras asia mitä voit tehdä juuri nyt on ottaa oikein syvään happea ja päästää irti ohjaksista siitä tunteesta, että jos et tarkkaile ja mieti jokaista suupalaa (voinko syödä, enkö voi syödä).

Tai siitä kontrollista, että vatsan tilaa pitää koko ajan tarkkailla: miltä se nyt näyttää, voinko laittaa näitä vaatteita, miltä mä näytän.

- päästä hetkeksi irti kontrollista, ota happea

Ota rennosti.

Olet tullut kuningattaren korsetti -kurssille, olet ottanut ensimmäisen askeleen seuraavien viikkojen aikana voit noudattaa kurssin ohjeita, katsoa mitä tapahtuu, miettiä, mikä on sellaista mikä toimii juuri sinulle.

Ota tauko huolehtimisesta ja keskity tekemään parhaasi tällä kurssilla.

Onko sovittu?

Vielä kerran tervetuloa mukaan sinä ihana oman elämäsi kuningatar!

Kohta päästään aloittamaan.

Nähdään pian treeneissä!