

# BOGEN

## der ændrede mit liv

Kan en bog virkelig vende op og ned på alt? Ifølge Annika, Mette, Tina og Marie er svaret ja. Her fortæller de om deres „bibler” – mød først 29-årige Tina Amina Lassen, der fik boostet sit selvværd efter at have læst Krisztina Marias træningsbog.

Af Charlotte Wendt Jensen Foto Trine Bukh

Allerede få sider inde i personlig træner Krisztina Marias bog „Bang! Styrken kommer indefra”, kunne Tina Amina Lassen mærke, at det var den helt rigtige bog for hende. Den direkte tone og de mange ordsprog fulde af styrke motiverede hende til at gå ind i kampen mod de kilo, hun gerne ville sige farvel til.

– Jeg var kommet til et punkt i mit liv, hvor jeg var blevet ret stor og ked af, hvordan jeg så ud, så jeg havde besluttet mig for, at jeg ville ændre nogle ting, men jeg havde ikke redskabet til det. Bogen blev mit redskab. Jeg fik rygrad til at gå i gang, da jeg havde læst den, siger Tina Amina Lassen.

„Bang! Styrken kommer indefra” fokuserer især på psyken, og det var netop den, Tina havde behov for at få styrket. Hun har aldrig været i tvivl om, hvordan hun skulle spise sundt, eller hvilken form for motion hun skulle dyrke – hun var bare aldrig kommet i gang.

– Krisztina Maria prøver at trække dig ud af den offerrolle, du ofte havner i, og hun prøver at ændre det negative syn, du kan have på dig selv. Hun er meget direkte og pakker ikke tingene ind, og hun

går til alle de undskyldninger, du har, for ikke at komme i gang. Bogen fik mig til at forstå, at det er mit liv, og at jeg skal tage ansvar for det. Den eneste, der kunne gøre noget ved et væggtab, var mig selv, forklarer Tina Amina Lassen, der følte sig så ramt af Krisztina Marias ord, at hun tog udfordringen op.

### UD MED DE GAMLE VANER

Et af de første skridt mod et væggtab var bogens opfordring om at komme ud af sin komfortzone. For Tina betød det at tage til træning alene.

– Tidligere kom jeg aldrig afsted til træning, hvis mine venner ikke kunne, men ville jeg skabe en forandring, måtte jeg gøre tingene anderledes. Da jeg stod i centeret, var jeg ved at kaste op af skræk, men det blev bedre og bedre med tiden, selvom det var svært og grænseoverskridende. Vaner er ikke bare lige noget, man bryder, så jeg har virkelig arbejdet med det.

Den styrke, som Tina fandt i „Bang! Styrken kommer indefra”, har indtil nu resulteret i et væggtab på 27 kilo. Bogen er blevet fast ingrediens på natbordet, og har Tina en dårlig dag, genlæser hun de

mange ordsprog som „styrken kommer indefra” og „træd ud af din komfortzone”, som er med til at holde hende til ilden.

– Bogen har printet sig ind i min tankegang. Hver gang jeg får en negativ tanke om noget, jeg ikke kan, eller at jeg er for træt, har jeg hendes ord i mit hoved. Før holdt jeg mig meget derhjemme, for hvad nu hvis jeg ikke kunne? Det tænker jeg ikke så meget længere. Jeg har meget mere selvtillid og selvværd, og jeg føler mig sund og stærk, og i stedet for at se mig selv som et offer prøver jeg at springe ud i ting. Ellers går jeg jo glip af en masse af livets glæder.

➔ **BOG:** „Bang! Styrken kommer indefra” af Krisztina Maria.  
➔ **GRUNDPRINCIP:** Den personlige træners budskab er, at DU er den eneste, der kan skabe forandringen, og følelserne skal være med. Du tvinges til at se indad, så sindet bliver styrket i kampen mod en sundere livsstil.

„Endelig kom jeg ud af min offerrolle – nu tør jeg leve livet.”

