

Elsk din næste som dig selv

Tekst af Tina Lund (Professionel springrytter)

Jeg skal elske mig selv for at kunne være den bedste udgave af mig selv i enhver situation. Derved kan jeg også være den bedste for andre, og selv opnår jeg muligheden for netop at få den succes, jeg måtte ønske, samt få mine drømme her i livet opfyldt. Det være sig både privat, i forretningsøjemed og ikke mindst i min sport.

Samvittigheden har drevet mig til den jeg er i dag; den følger mig altid 24/7. Den holder mig på sporet af mine mål og drømme. Hjælper mig til at træffe de rigtige beslutninger på de rigtige tidspunkter, ikke mindst når beslutningen kan være svær. Så mærker jeg efter dybt inde og får derved hjælp til at følge det rigtige spor.

Det være sig når jeg skal ud af sengen om morgenen (hestene skal rides og kan ikke vente), når udstyret skal pudsес, når jeg ved, at jeg ikke skal spise den lækre kage 😊, og når jeg skal i fitness centret for at træne ved siden af den daglige træning med mine heste.

Jeg elsker min følgesvend - samvittigheden. Elsker at blive presset og gerne ofte ud af min "comfort zone", hvor jeg virkelig skal give den det ekstra og finde mine indre ressourcer frem. Jeg ved, det er nødvendigt for mig at presse mig selv og give mig det ekstra i min daglige træning, mod mine mål. Tror på, at det er derude, uden for "comfort zonen", at vi virkelig ser resultaterne af det kontinuerlige hårde arbejde over en lang periode.

Den bedste træningsdag giver mig energi og GOD samvittighed, når jeg lukker øjnene og ser tilbage på en lang dag, hvor jeg nåede lige præcis det, jeg havde sat mig for. Hvor en mindre god træningsdag også kan give mig dårlig samvittighed.

Med min tro følgesvend - samvittigheden - har jeg opnået allerstørste succes som springrytter, samt som menneske. Været opmærksom på mine fejl, lært af dem og taget dem med videre, for næste gang at kunne træffe det rigtige valg med god SAMVITTIGHED.

Ønsker dig rigtig god samvittighed og lykke på vejen mod din mål og drømme her i livet.

Kærlige tanker

Tina Lund