

Ciao,

grazie per essere arrivato/a fin qui.

Se fino ad ora ho presentato il servizio che offro, adesso voglio parlarti di me e del perché ho scelto di fare questo lavoro.

Innanzitutto, c'è da dire che io sono profondamente convinta che prendere azione per uscire da una situazione scomoda sia un prerequisito fondamentale per avere successo, in qualsiasi ambito, ma anche nel proprio piccolo.

L'ho scoperto io stessa anni fa: ho vissuto per tanto tempo nel disprezzo del mio corpo e penso non ci sia cosa più triste che disprezzare il proprio corpo, con tutto quello che fa per noi e tutto ciò che ci permette di fare.

Ammetto di aver toccato il fondo, diverse volte.

Vivevo in un corpo che non sentivo mio, con cui non andavo d'accordo, di cui mi vergognavo, tanto. Cercavo di uscire da questa situazione mangiando troppo poco e facendo ore e ore di cardio, perché pensavo fosse giusto così.

Poi con il tempo, ho davvero preso coraggio prendendo in mano la mia situazione e studiando.

Piano piano ho iniziato ad allenarmi a corpo libero, ma con un criterio e ho ottenuto i primi veri miglioramenti.

Nonostante il contesto complicato sono riuscita a fare la mia prima iscrizione in palestra. Quest'azione, per quanto possa sembrare banale a molti, ha avuto diverse conseguenze, tutt'altro che banali.

Il mio primo periodo palestra è stato abbastanza complicato, mi trovavo in un ambiente completamente nuovo, con competenze pressoché nulle, a fare delle cose disprezzate e non comprese da alcune persone a me vicine.

E' qui che però è scattata la scintilla: finalmente ho cominciato a collaborare con il mio corpo, mente e corpo allineati, per portare a termine gli allenamenti in maniera efficace e sicura.

Il mio primo anno in palestra è stato abbastanza travagliato, tra pandemia, lockdown e problemi di varia natura non sono mai riuscita a fare più di un mese e mezzo consecutivo in palestra.

Mi ricordo che ero triste, a volte ho pensato di arrendermi, di aver sbagliato a buttarmi in questo mondo, altre volte mi sentivo sbagliata e incompresa dalle persone che avevo attorno...ma nonostante ciò ho sempre cercato un modo alternativo per allenarmi e sono ancora qui.

Durante il secondo lockdown ho iniziato a seguire il corso per diventare personal trainer: l'idea iniziale era quella di imparare per me stessa, non avevo neanche preso in considerazione il fatto che avrei potuto aiutare qualcuno.

Volevo solo studiare e imparare tanto, perché in questo mondo (come nella vita) non si smette veramente mai di imparare.

Quel corso aveva una durata stimata di 2 anni, l'ho divorato in nemmeno un anno, portando avanti anche l'università, completo di tesi, prove pratiche ed esame finale.

Proprio grazie a questo corso ho avuto l'occasione di allenare la prima persona: il mio primo caso studio, su cui ho fatto la tesi.

Sì, ottenere risultati su stessi è bellissimo, ma aiutare anche gli altri a ottenerli, lo è ancora di più.

E' lì che ho capito il valore di quello che avevo imparato inizialmente per aiutare me stessa: potevo aiutare chiunque.

Tuttavia, non si tratta solo di raggiungere un risultato estetico, c'è molto di più! La palestra mi ha regalato tanto e insegnato tantissimo: ho imparato a voler bene al mio corpo, a capirlo, a collaborarci, ho guadagnato una marea di fiducia e stima verso me stessa, ho imparato ad andare oltre, uscire da quella cavolo di comfort zone, ho imparato anche a fermarmi quando è il momento di farlo.

È così sono diventata personal trainer e ho iniziato ad aiutare tantissime ragazze e ragazzi nel migliorare il loro aspetto fisico e raggiungere benessere e serenità mentale.

Andando avanti negli anni non ho mai smesso di allenarmi e migliorarmi e ringrazio quel giorno in cui ho deciso di entrare in questo mondo perché mi sta salvando, continuamente.

Senza entrare nei dettagli delle mie problematiche di salute che mi accompagnano da anni, si è aggiunta una malattia.

Nulla di così grave, ma mi ha uccisa dentro. Nonostante tutto l'allenamento e questo stile di vita mi hanno mantenuta lucida, non mi sono lasciata andare, non mi sono fatta vincere da tutto ciò.

Lavorare su se stessi per migliorarsi è uno dei migliori regali che possiamo farci.

E' questa la mia missione, farvi capire che è tutto nelle vostre mani: che la distanza tra dove siete ora e quello che vorreste si chiama azione.

Se non state bene dove siete, prendete azione e cambiate le cose.

La vita è una!

Con affetto, Sofia.