

Hardlopen is een geschenk dat ik mezelf bijna elke dag geef. Zelfs op dagen waarop alles tegenzit, gun ik mezelf als ik thuiskom de voldoening van een rondje van dertig of veertig minuten.

Arthur Blank, zakenman en hardloper

Hardlopen is een soort investering. Maak er een dagelijkse investering van en je zult er zelfs nog beter dan vandaag voorstaan. Niet-lopers weten niet waar ze de tijd vandaan moeten halen om elke dag te lopen. Maar hardlopers kunnen zich een dag zonder lopen niet voorstellen.

Hebben hardlopers het minder druk dan niet-lopers en beschikken ze over meer vrije tijd? Welnee. Elke hardloper zal je vertellen dat je, als je eenmaal bent begonnen met hardlopen en het leuk vindt, zodra je het jezelf gunt, altijd wel een manier bedenkt om tijd vrij te maken. Je zult je prioriteiten enigszins verleggen, misschien zelfs wel radicaal. Je ziet de geringe betekenis in van sommige schijnbaar belangrijke dingen en die zullen als dorre bladeren worden weggeblazen door je verlangen te gaan hardlopen.

Benader het hardlopen als iets 'dagelijks', ook als je het niet elke dag doet. Beschouw het als iets dat je volgende week en volgende maand en volgend jaar zult doen. Hardlopen biedt directe, kortetermijnvoordelen, maar de voordelen op termijn zijn duidelijk groter. Zoek geen snelle oplossingen, maar streef naar langetermijnresultaten. Als je dat doet, is de kans kleiner dat je opgebrand raakt of te veel in te kortè tijd doet.

Besluit: *Ik beschouw het hardlopen als een dagelijkse bezigheid.*