

januar 2010

Hej Gitte

Så er der ved at være gået ca. 7 måneder med træning hos dig. Jeg kontaktede dig, fordi jeg ikke fungerede godt i hverdagen. Jeg var ofte meget anspændt i øjnene om morgenen og blev meget træt i løbet af arbejdsdagen (kontorarbejde), jeg orkede ikke at læse en avis eller en bog, og jeg blev ofte utilpas, når jeg var ud at handle eller eksempelvis gjorde rent i hjemmet. Jeg var ganske enkelt ofte træt og uoplagt i fritiden.

Da jeg for en del år tilbage har gennemgået et synstrænings forløb og derfor kendte til det, var jeg ikke i tvivl om, at det var det der skulle til igen. På mine øjne kan jeg godt mærke, at jeg er blevet ældre (44 år), men jeg er glad for at jeg ikke er blevet for gammel til genoptræning!

Du har undervejs givet mig mange forskellige øvelser, som jeg efter bedste evne har trænet på. Jeg skal ærligt indrømme, at det i perioder har været lidt svært at hive sig selv op og få trænet. Men jeg synes dog det er gået rimelig godt. Og når man så ved, at man efterfølgende får det bedre, så er det nemmere at komme videre. Men der har du været god til, løbende at komme med nye øvelser, så det bliver "spændende" at komme i gang med dem. Og jeg kan godt lide øvelser man direkte kan måle fremgang på og derfor har jeg særligt godt kunnet lide at arbejde på PC'en.

Jeg har bestemt fået det meget bedre i min hverdag. Det er en fornøjelse at have fået overskud i hverdagen. Jeg er slet ikke så træt i øjne/hoved/kroppen når jeg går fra arbejde, og derudover kan jeg sagtens gå rundt i et butikscenter eller et supermarked uden at blive utilpas og svimmel.

Mens jeg sidder her og skriver, kommer jeg i tanke om, at jeg inden træningen var blevet rimelig dårlig til at skrive på computer. Jeg byttede f.eks. meget om på bogstaverne. Jeg var virkelig begyndt at kludre i det at skrive og skulle rette en masse fejl, inden resultat var OK. Og det går også MEGET bedre - rigtig dejligt!

Jeg kan godt lide måden, vores møder forløber på. Man føler sig i gode hænder, fordi du bare har styr på tingene og du har løbende været god til at fortælle, hvad vores plan var. Enkelte gange har jeg trænet derhjemme og undret mig lidt over, hvad meningen egentlig var med øvelsen. Sandsynligvis fordi jeg ikke har hørt ordentlig efter eller har glemt hvad du har sagt. Men det hører dog til undtagelsen! Det er i hvert fald vigtigt at vide, hvorfor man øver en bestemt ting - og det har du været god til at fortælle.

Jeg har været meget tilfreds med at komme hos dig - der er en rar atmosfære i jeres klinik, og jeg har altid følt, at du har haft god tid.
(Og jeres fyrfadsllys er bare SÅ hyggelige - de siger bare VELKOMMEN!)

Nu er jeg så spændt på, hvad "dommen" er, når du skal afslutte mig for denne gang. Jeg har i hvert fald opnået det jeg ville, generelt at få det bedre i min hverdag, men er også klar over, at der er ting jeg skal holde ved lige fremover.

Venlig hilsen

Dorthe Thomsen