

Da vi startede forløbet havde jeg to målsætninger:

1. Jeg vil gerne kunne fordybe mig i noget mere end 30 minutter af gangen.
2. Jeg vil gerne øge min koncentrationsevne

Begge dele føler jeg er noget, jeg er kommet langt nærmere. Jeg kan i hvert fald godt fordybe mig i fx både film, læsning og socialt samvær i mere end 30 minutter af gangen. Løbende har jeg også oplevet, at jeg kan holde til mere i længere tid af gangen med færre pauser. Så det er ret stort, i forhold til hvordan jeg havde det i februar.

Samtidig kan min dag indeholde flere og mere forskelligartede aktiviteter end før. Jeg kan både lave øvelser, se lidt tv, måske få handlet og være sammen med nogle veninder om aftenen. Det kan jo lyde underligt, men det føles som en sejr for mig. Det er stadig vigtigt, at jeg prioriterer at holde pause i form af meditation, vejrtrækningsøvelser eller en lur for at kunne få det til at lykkedes bedst muligt. Men nu kan jeg, hvis jeg får planlagt og prioriteret min dag godt. Så det føles godt.

Når jeg skal handle eller gøre rent kan jeg særligt mærke at jeg har fået trænet mit samsyn og øget min koncentration. Det går langt nemmere nu, og jeg kan næsten gøre det i samme tempo som før i tiden.

Jeg kan også mærke at jeg har langt nemmere ved at sidde foran en computerskærm nu og lave noget. Både læsning og andre opgaver og i længere tid af gangen. Op til 45-60min. Jeg glæder mig til at kunne – forhåbentlig – øge denne tid nu, hvor jeg starter op på studiet igen og målrettet vil træne i at sidde koncentreret foran computer eller med læsning i bog.

Alt i alt føler jeg, at vi har opnået mine målsætninger, men også at der er noget vej endnu, før jeg er helt tilbage i topform. Men jeg synes, at jeg har meget bedre forudsætninger for at komme tilbage til studie- og arbejdslivet nu, hvor jeg har haft forløbet og trænet mit samsyn.

Emma 14.12.20