

BREV FRA EN KVINNE som har vært deltager på mestringskurset Kroppskunnskaping (KK) 2011.

Etter gjennomført kurs i kommunen sin, reiste hun til Skogli rehabilitering. Her er hennes brev til en av kurslederne for KK:

Hei!

Takk for sist!

Jeg har hatt et fint og lærerikt opphold på Skogli. Det ble ikke slik jeg hadde tenkt, - jeg skulle jo trene meg opp igjen fysisk, jeg.

Men slik ble det ikke.

Jeg hørte ikke på advarslene jeg fikk på Skogli, og la i vei på egenhånd med trening. Det gikk rett i ”veggen”. Jeg ble liggende i senga.

Da skjønnte jeg alt jeg hadde lært av dere og av dem. Jeg må begynne å tenke annerledes!:

1. Akseptere
2. Ta konsekvens
3. Energiøkonomisere
4. Avspenning
5. Lett trening
6. Små steg (ha tålmodighet)
7. Redusere mål (delmål)
8. Tenk positivt
9. Indre ro (ikke dårlig samvittighet)
10. Hvile (= kan være å gjøre andre ting)

Gleder meg til å ta fatt på jobben med å bli ”menneske” igjen.

Takk for god hjelp!

Hilsen Lillian