

## Utvärdering efter nio träningstillfällen - 2014

### Uppstart

Johanna 13 år kom till mig på grund av **koncentrationssvårigheter**. Hon är känslig för ljud och ljus och känner sig ofta okoncentrerad. Hon ogillar förändringar och känner sig stressad. Detta känner hon ofta och har problem med magen och känner sig ledsen och orolig.

Johanna hade flera reflexer aktiva och hade en ytlig andning. När hon läste blev hon mycket trött i ögonen och vid skrivandet fick hon ont i handen och armen.

### Frågor till Cecilia angående träningens effekter.

Träningens effekter	mycket	sådär	lite	inget
Bättre motorisk kontroll på kroppen	X			
Bättre balans		X		
Bättre finmotorik, lättare att skriva	X			
Minskad impulsivitet och aggression	X			
Bättre minne		X		
Ökad koncentrationsförmåga	X			
Bättre matematiska resonemang		X		
Minskad oro	X			
Bättre självkänsla och självförtroende	X			
Bättre uthållighet och motivation		X		
Bättre läshastighet	X			
Bättre läsförståelse	X			
Större intresse för läsning	X			

### Andra effekter av träningen som framkommit under perioden.

Jag har inte lika ont i huvudet längre

Jag börjar få lättare att koncentrera mig

Jag blir inte så stressad längre.

Det är enklare att springa.

Det har blivit enklare att ta emot och kasta bollar.

Det händer något i kroppen och jag vet inte riktigt vad.

Jag har lättare för att uttrycka mina känslor.

Jag har blivit lugnare

Bodil Opdahl

[www.tbohappyliving.se](http://www.tbohappyliving.se)