

Kvinne

Tablettavhengig

Først og fremst er jeg takknemlig for at jeg greier å føle takknemlighet igjen for den følelsen har vært fraværende lenge og jeg tror dette har vært det verste med alt som har vært. En forferdelig vond følelse overfor barna mine som jeg ikke har greid å glede meg over. For meg henger takknemlighet mye sammen med livsglede. Jeg er utrolig takknemlig for at jeg kan gå til Retretten og få hjelp og støtte til alt av stort og smått, denne hjelpen har ført til at jeg er i stand til å føle takknemlighet og kjenne livsglede. Jeg er veldig glad for den optimismen jeg føler nå og har følt siden ANTA-kurset, jeg har noen som vil høre på meg og støtte meg når jeg treffer på utfordringer i hverdagen som tidligere kunne slå beina under meg. Jeg er veldig glad for at jeg begynner å føle meg sikrere på meg selv og hva jeg liker og ikke liker, jeg er glad for velvære jeg føler vokse ettersom jeg jobber meg gjennom oppgavene. Jeg er utrolig takknemlig for all kunnskapen jeg har tillært meg de siste månedene og jeg er veldig glad for at jeg har greid å vekke et engasjement inni meg som er sunt og som jeg vil ta vare på og jobbe med.