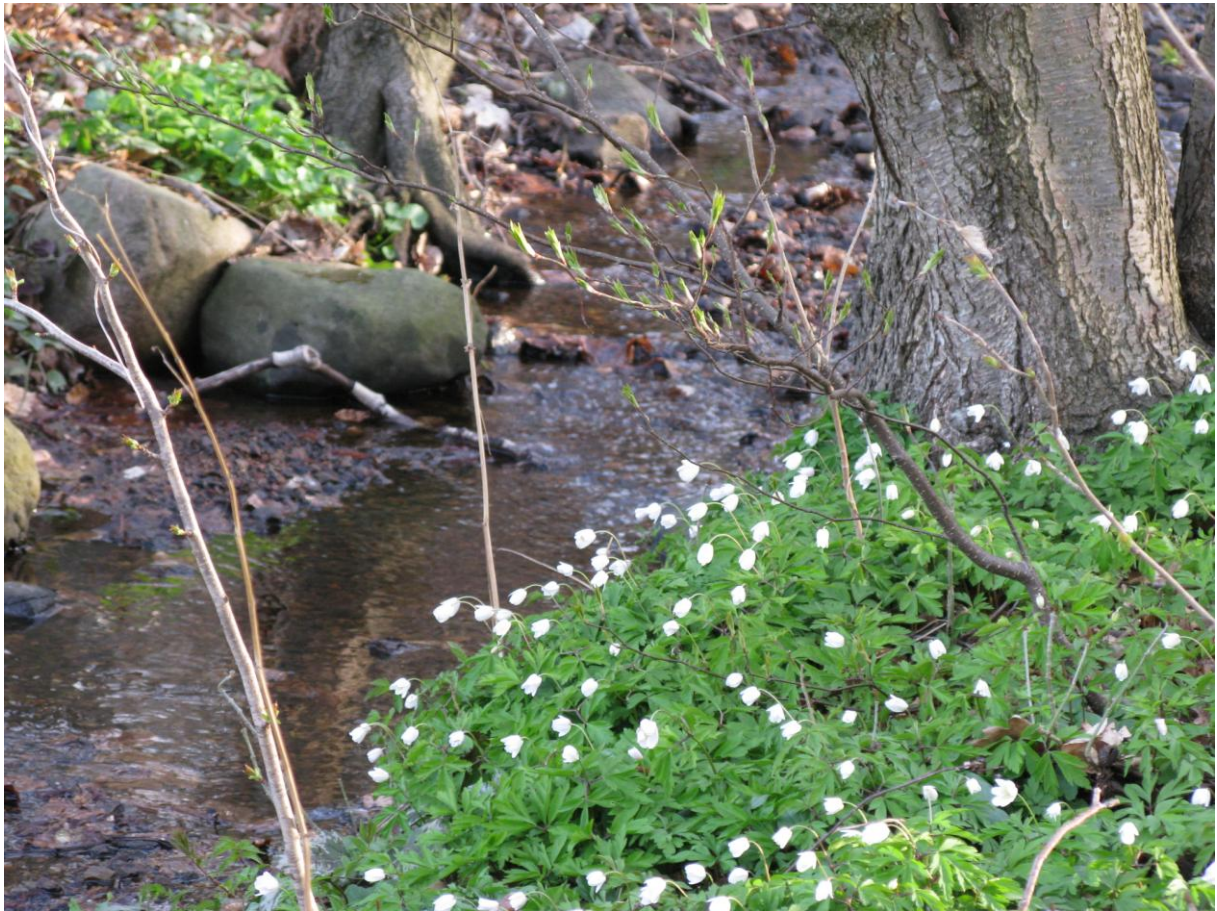


Måndag - Finns det något mer vår än Vitsippor och en liten bäck. Helt underbart!



Idag har jag haft en riktigt bra dag!

Ja, jag tycker nog att jag har många riktigt bra dagar. Men idag har det varit både spännande och kul. Jag började morgonen med att Pussa iväg Ernst till Jönköping. Det är ju inte så kul..... men vi ses redan på onsdag igen den här veckan. Så då är det helt ok.

Efter pussandet körde jag ner till Hjärnarp och slingan. Slingan med vitsippor och bäcken! Det blev 8,75 km intervall på slingan = 5 varv upp och ner. Många skulle säga – Fem varv, hu vad tråkigt. Men nej jag tycker att det är bra för huvudet att ”tröska” på.

Efter löpning och gull med vitsipporna var det dusch och frukost på jobbet. Bara tänk vilken lyx att kunna köpa hotellfrukost när man vill. Bara det gör ju dagen till en bra dag!

Några patienter innan det klockan 11 var dags att träffa Carina från Bailine som skulle hålla lite kurs med mig. Det var några bra timmar om koncept och tänkande. Det kommer att bli jätte bra med Bailine på Erikslund!

På sen eftermiddagen - kvällen var det dags för några patienter till.

Klockan 20.37 klev jag på hybriden för att cykla hemåt.

59 minuter tog det och det blev lite halvmörkt innan jag var hemma. 123 i snittpuls, tja, inte helt ok. Borde ligga högre på så kort cykling. Men det krävs mycket koncentration för att hålla hög puls på cyklingen. Inte som det ofta blir, reflektion istället för koncentration.

Nu är det lite förberedelser för en föreläsning på onsdag innan sängen drar i kull mig!

