

UMSAGNIR ÞÁTTAKENDA EFTIR NÚVITUND GEGN STREITU NÁMSKEIÐIÐ

„Hvað fannst þér þú fá út úr námskeiðinu?“

„Hvað var gagnlegt?“

- *„Aukin hugarró og tengsl við sjálfa mig.“*
- *„Mjög gagnlegt til að kynnast eigin hugarheimi og fá þjálfun í að stíga til baka og velja næstu skref, út frá yfirvegun og ró“*
- *„Hjálpaði mér að hægja á, setja hlutina í samhengi og velja hvernig ég vil bregðast við. Dró úr streitu strax frá 1. tíma.“*
- *„Ég lærði leiðir til að staldra við, tengjast mér, skilja hvað væri í gangi og sjá hlutina út frá víðari sjónarhorni. Samskipti mín við aðra hafa breyst þar sem ég næ betur að sjá hlutina út frá þeirra sjónarhorni líka.“*
- *„Finn fyrir meiri ró og minni streitu. Meira vakandi og til staðar. Tek betur eftir lífinu í kringum mig og fólkið og almennt þakklátari.“*
- *„Mér fannst allt gagnlegt og gaman að sjá hvernig hver tími byggði á þeim næsta og þjálfunin dýpkaði fyrir mig persónulega. Sé mig, aðra og lífið í öðru ljósi og mun koma til með að nýta mér þessa nálgun í framtíðinni.“*
- *„Dýrmætt að fara í gegnum þessa þjálfun með öðrum og tengja við þetta sammannlega – ég er ekki ein í heiminum, við erum öll í þessu saman“*
- *„Ég skil sjálfan mig betur, næ betri tengingu við mig og aðra og næ að vanda mig betur í lífinu“*
- *„Yndislegar samverustundir þar sem mér finnst við hafa farið á dýptina inn í sálina. Skilja okkur betur og sýna okkur meiri samkennd.“*
- *„Ný sýn á mig, aðra, og lífið. Þó ég muni kannski ekki hugleiða eins mikið í framtíðinni og ég gerði á námskeiðinu þá hefur lífssýn mín breyst til hins betra og mér finnst auðveldara að takast á við allt.“*
- *„Mjög gagnlegt námskeið, mæli heilshugar með því. Það færði mér aukna hugarró, minni streitu og mér líður almennt mun betur.“*
- *„Mér fannst ég fá mig til baka á þessu námskeiði, þar sem ég næ betur að bregðast við lífinu eins og ég raunverulega vil og sjálfri mér líka. Er mun meira til staðar fyrir mig og aðra.“*
- *„Ég lærði heilmikið á þessu námskeiði og fannst mjög gaman að heyra hina deila sinni upplifun. Mér finnst ég hafa mun skýrari sýn.“*