

**„Hvað fannst þér þú fá út úr námskeiðinu?“  
„Hvað var gagnlegt?“**

- „Það var notalegt andrúmsloft í tímunum og við lærðum ýmsar æfingar sem komu að gagni við að takast á við stress og álag hversdagsins.“
- „Kennarinn var róleg, yfirveguð, jákvæð og hvetjandi og hún reiddi fram hlaðborð af núvítundar- og hugleiðsluæfingum sem við gátum valið úr.“
- „Það skapaðist traust á milli allra á námskeiðinu þannig að auðvelt var að tjá sig opinskátt um tilfinningar og líðan.“
- „Ég er farin að staldra meira við, horfa betur í kringum mig, njóta augnabliksins og taka betur eftir öllu því fallega í kringum mig og skoða og viðurkenna líðan mína og tilfinningar.“
- „Ég mæli heilshugar með þessu námskeiði og ég er meira en til í að fara aftur á slíkt námskeið.“
- „Ná betri tökum á streitu og stjórn á hugsunum“
- „Hjálpaði mér að takast á við erfiða hluti og ákvarðanir“
- „Miklar framfarir í þolinmæði gagnvart sjálfri mér“
- „Tel mig hafa haft mikið gagn af því, fengið rétt verkfæri til að takast á við erfiðleika sem ég hef lengi glímt við“
- „Meiri meðvitund og vera á staðnum, minna um óþarfa áhyggjur“
- „Minna stress og kvíði, meiri athygli, ró og einbeiting „
- „Að gefa sér tíma til að stíga út fyrir aðstæður og anda“
- „Meiri tenging við tilfinningar, aukin fókus á líðan og verkefni. Síbyljan í huganum hljóðari, næ að staldra við hugsanir sem stjórna mér ekki jafn mikið“
- „Mjög gagnlegt, hagnýtar aðferðir gegn streitu, verkkvíða og ýmsum neikævðum tilfinningum“
- „Minnkuð streita, nýt augnabliksins betur, betra jafnvægi bæði í lífi og starfi“
- „Aukin meðvitund um að ég get ekki stjórnað öllu og öllum, meiri tenging við athafnir dagsins“

- „Ég hef betri einbeitingu og á auðveldara með að kyrra og róa hugann. Gengur betur að sýna sjálfri mér mildi“
- „Rólegri, yfirvegaðri, get betur einbeit mér að verkefnum. Hugsa meira um það sem ég er að gera“
- „Orkumeiri, á auðveldara með að safna mér saman“
- „Er fljótari að slaka á. Vitneskjan, að geta stjórnað athyglinni“
- „Mjög gott námskeið fyrir mig persónulega, gefur nýtt tæki í vinnu og persónulegu lífi“
- „Betri við sjálfa mig, hlusta betur á aðra. Rólegri og líður mikið betur í líkama og sál, sáttari“
- „Öðlast meiri ró, fókusera betur, líður betur með sjálfum mér. Tekst á við verkefni með meiri jákvæðni“
- „Á svo margan hátt hef ég haft gagn af þessu, mest að kyrra hugann, vera í meiri tengingu við það sem ég er að gera, slaka og forgangsraða. Og vita að það er í lagi að vera einn“
- „Ég er sáttari við mig eins og ég er, ég þarf ekki að hafa stjórn á öllu í kringum mig og það er í lagi“
- „Tel þetta námskeið hafa hjálpað mér að ná bertri stjórn á aðstæðum og púsla mér saman“
- „Sýna sjálfri mér og öðrum mildi, hugsa minna um að fixa alla hluti, róa mig aðeins“
- „Lærði að róa sjálfa mig þegar erfiðar tilfinningar komu upp á yfirborðið“
- „Er mikið meria meðvituð og til staðar í lífi mínu. Komin með verkfæri í hendur til að auka lífsgæði“
- „Mjög mikið. Ég lærði að hólfa tilfinningar mínar sem áður voru út um víðan völl. Ég lærði að núllstilli mig og einblína á daginn í dag“
- „Meiri jákvæðni, sjálfsþekking og mikilvægi líkamans „