

UMSAGNIR ÞÁTTTAKENDA EFTIR ACT NÁMSKEIÐIÐ

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

- *„Að finna innri ró og finna akkerin.“*
- *„Verkfæri til að takast á við lífið“*
- *„Mjög gagnleg nálgun til að takast á við erfiðar hugsanir. Líka mjög gott að þæla í gildum“*
- *„Samskiptin við aðra betri og rökhugsun virkari“*
- *„Akkerið – þakka fyrir hugsanir en að geta valið að setja þær til hliðar - Núvitundin“*
- *„Mjög gagnlegt og mikið af „verkfærum“ til að nota í lífinu.“*
- *„Fékk ýmis tól sem ég mun halda áfram að nýta mér og þróa áfram“*
- *„Margt, gildi, að tala um gildi (umræða), SMART markmið, Akkeri, Öngull“*
- *„Meira vakandi og tengd. Meira þakklát fyrir lífið. Góð samvera með frábæru fólki.“*
- *„Vakning“*
- *„Nýja sýn á lífið og heilann.“*
- *„Gildin, frá og til, stoppa og njóta.“*
- *„Skilja betur gildin mín, ná meiri stjórn með bjargráðum.“*
- *„Stundum þarf bara einhver annar að segja manni það sem maður veit og á að gera.“*
- *„Að tengja öll þessi trix og þessar aðferðir við gildi. Veitir tilgang sem oft vantar í svona þælingar. Akkerið er snilldartrix að hafa í huga.“*
- *„Kjarkinn til að gera mistök.“*
- *„Nýjar hugleiðsluæfingar, myndin að og frá hjálpar mér stundum þegar ég er í óhjálplegum athöfnum.“*
- *„Meiri sveigjanleiki, fleiri bjargráð, tengja saman þræði úr þessu námskeiði og öðrum og búa til haldreipi út í áframhaldandi ferðalag.“*