

## UMSAGNIR ÞÁTTTAKENDA EFTIR SAMKENNDARMIÐUÐU MEÐFERÐINA

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

*„Hvað var gagnlegt?“*

- „Námskeiðið er frábært. Mér finnst námskeiðshaldarinn til fyrirmyndar“
- „Ómetanlegir „life saving“ tímar. TAKK“
- „Óska eftir framhaldsnámskeiði 😊“
- „Frábært og lífsbjargandi námskeið“
- „Samkennd í eigin garð er ótrúlegta róttækt afl sem fylgir frelsi. Ótrúlegt að það sé hægt og dýrmætt að fá aðstoð við að rækta samkenndarkraftinn“
- „Sýna sjálfum mér meiri mildi.“
- „Mér fannst frábært að æfa samkenndarsjáfið í hóp og læra af reynslu annarra“
- „Nýja sýn á sjálfan mig og afskaplega öflug verkfæri til sjálfhjálpar í átt að betra lífi“
- „Fannst heilinn hafa breyst til hins betra“
- „Allt mikilvægt, að vera með sér í liði, sýna sér hlýju, mildi og samkennd. Hitta fólk í sömu stöðu. Hið sammannlega og það sem við fáum ekki breytt → sátt“
- „Heyra sjónarmið annarra“
- „Allt var gagnlegt“
- „Ég lærði mikið um samkenndarsjáfið og leið til að takast á við skömmina“
- „Að öðlast betri sýn á innra sjálf og tilfinningar“
- „Styrk og tú að ég geti verið styrkurinn sem ég þarf til að komast í gegn“