

## UMSAGNIR ÞÁTTTAKENDA EFTIR NÁMSKEIÐIÐ NÚVITUND OG HAM (MBCT)

„Hvað fannst þér þú fá út úr námskeiðinu?“

„Hvað var gagnlegt“

- „Í meðferðinni var lögð áherslu á að beina athyglinni með ásetningi að upplifunum mínum án þess að dæma. Ég fékk hjálp til að tengjast tilfinningunum í líkamanum og öðlaðist þannig færni til að takast á við erfiðar upplifanir af meiri færni, skilja tilfinningarnar á bakvið og ná oftast að bregðast við af meiri yfirvegum og ró í stað þess að bregðast ósjálfrátt við því sem var að gerast.“
- „Fékk verkfæri til að bera kennsl á og takast á við líðan og kynnast hugsunum mínum.“
- „Gaf mér bjargráð fyrir erfiða daga en líka góða kennslu í að kunna að meta allt sem er gott.“
- „Læra njóta augnabliksins – ekki reyna breyta einhverju sem ekki er hægt að breyta.“
- „Meiri innri friður, ræð betur við sveiflur.“
- „Lærði að hægja á og taka eftir, náði að kúpla mig meira inn á við og inn í líkamann.“
- „Nú er ég meðvituð um andlega og líkamlega líðan.“
- „Gott að vera í hóp þar sem við gátum samsamað reynslu.“
- „Lærði að vinna með erfiðar hugsanir og hugleiða.“
- „Náði að núllstillast mig og hlusta betur á mig“.
- „Sýni mér aukna samkennd.“
- „Öndunaræfingar mjög gagnlegar.“
- „Gott að staldra við og kynnast sjálfri mér og mínum tilfinningum upp á nýtt.“