

Ervaringen van deelnemers aan de training Leven in Aandacht:

.....Ik kan beter bij mezelf blijven, ben beter en makkelijker in balans. Ik heb meer rust in mijn hoofd en kan beter relativeren. Voel me rustiger en meer ontspannen, ik slaap meestal rustiger.....

.....Ja, ik ben me van veel dingen meer bewust. Ik kan er daardoor als het ware naar kijken, en dan lijken de dingen direct al minder belastend te zijn.....

.....Ik lees de teksten nog regelmatig door, ook dit helpt me bewust te blijven. Goed, vond het erg prettig dat er totaal geen druk werd uitgeoefend. Alles is ok, vond ik altijd erg prettig om te horen.....

.....Ik voel me sterker worden, rustiger, gelukkiger, dus alle redenen om door te gaan.....

.....Door de training ben ik bewuster geworden van mijn ademhaling en spanningen in mijn lichaam. En door de thema's ook bijvoorbeeld over het oordelen. Heb hier niks voor moeten inleveren of op moeten geven aangezien je veel oefeningen ook kan toepassen in het dagelijkse leven.....

.....Voor mij is het belangrijk dat ik onbewuste spanningen opmerk in mijn lichaam. Door terug te gaan naar mijn ademhaling en door bewust handelingen uit te voeren merk ik dit steeds vaker op en kan ik me beter ontspannen.....

.....Ik heb meer inzicht gekregen in automatische handelingen en ben me meer bewust van het vele oordelen/beoordelen door mezelf en om mij heen. Er zijn momenten dat ik me minder opgejaagd voel en meer bij mezelf kan blijven door de adem/meditatie oefeningen. Het doet me goed en helpt me te relativeren.....

.....Ik ben blij dat ik deze stap gezet heb. Ik heb de cursus als heel plezierig en leerzaam ervaren. Ik keek er steeds naar uit om naartoe te gaan.....

.....Ik leef bewuster, maak bewuster keuzes. Al trap ik nog steeds vaak genoeg in mijn eigen valkuilen, er is vooruitgang.....

.....Veel nieuwe inzichten, mooie verhalen, houvast. Beetje meer bewustwording van mijn doen en laten. Dat kost me wel nog veel energie. Ik maak bewustere keuzes in besteding van tijd.

.....Het meest waardeerde ik o.a. de positiviteit van de trainster, het liefdevol beantwoorden van onze vragen, tactvol reageren op onze opmerkingen, haar ervaringen die ze met ons deelt zodat je niet opgeeft maar hoop houdt dat het eens goed komt. Ook de persoonlijke aandacht in mijn geval. De motivatiemails met materiaal vond ik erg goed. Ik vind jullie een heel goed koppel om deze trainingen te doen.....