

OSALLISTUJUIEN PALAUTTEITA

Parempia tuloksia rennommin

Yleisarvio

Oli mielenkiintoinen kokemus. Erilainen. Uusia näkemyksiä. Keskittymistä pitää kyllä harjoitella. Rentouduin tosi hyvin. En ole ymmärtänyt miten suuri mielen voima on. Minulle tämä oli tärkeä tilaisuus. Epäilin ennakkoon, mutta yllätyin positiivisesti. Hyvä kokonaisuus, oli todella erilainen. Vahvasti käsityksiäni pysähtymisen tärkeydestä. Oli uutta ja erityisesti se, että muutamassa minuutissa voi virkistäytyä milloin tahansa.

Parasta oli

Rentoutumisharjoitukset sekä luento ennen harjoituksia. Harjoitukset. Syvälliset tarinat harjoituksen jälkeen. Luovuusosiossa oli kummallista tuntoa olevansa kala. Itsensä kokeminen uudella tavalla. Syvällisyys. Että silmäni aukesivat 😊. Koskettavin kokemus oli isoäitini tapaaminen mielikuvatasolla. Poikani kuoleman jälkeen olen käynyt säännöllisesti terapiassa ja mielenterveysseuran rentoutumiskursseilla, tämä oli ensimmäinen kertaa, kun koin täydellisen rentoutumisen. Itsetuntemus lisääntyi ja sitä voi aina kehittää. Koko tilaisuus oli hyvä. Taisin löytää jotain itsestäni.

Mitä haluaisit muuttaa

Ei tarvitse muuttaa. Ensikertalaisena oli kiva kokeilla kaikkea ja kuulla myös teoriaa ja tutkimustuloksia. Ei mitään, oli hyvä kokonaisuus. En muuttaisi mitään, mutta uusintakerta tarvittaisiin. Jännitin vähän muita. Ei mitään, elämän hektisyys vaatii rauhoittumista ja verenpaine rentoutumista! Oikein hyvä näin. Pitäisikö olla pitempi?

Miten aiot toimia jatkossa

Yritän kerrata opittuja asioita ja hankkia lisätietoa ja harjoitella. Minulla on usein stressiä enkä ole välittänyt siitä riittävästi, koin nyt mitä pitää tehdä. Aion kokeilla musiikin rauhoittavaa vaikutusta lasten nukuttamisessa. Vahvasti kokemuksiani ja jatkan meditointia jota olen ennenkin tehnyt. Sain tietoa, miten yllättävän paljon vain muutaman minuutin rentoutuminen keskellä työpäivää vaikuttaa motivaatioon ja työtehoon. Toivottavasti saan puolisoni innostumaan, hän on stressaantunut. Jatkan ehdottomasti. Harrastin joogaa aikaisemmin, nyt aloitan uudestaan ja otan mukaan mielikuvaharjoituksia.

Suosittelko muille

Ilman muuta kaikille! Ehdottomasti. Olisi tarpeen jokaisella työpaikalla. Kyllä, kaikille tärkeä osaaminen. Kyllä. Kouluissa tätä pitäisi jo opetella. Tosi tärkeä minulle, kun aina on olevinaan niin kiire. Pitää oppia pysähtymään. Tämä oli tärkeä herätys ja toimi ainakin minun kohdallani. Puhutteli oikealla tavalla, kun ei ollut vaan luentoja, vaan keskustelua ja harjoituksia. Tajusin, että henkisten voimavarojen löytämiseksi pitää tehdä töitä. Valitettavasti tällaiset ovat monen mielestä pelkkää hömpötystä – toivottavasti asenteet muuttuvat. Kyllä, ihmiset eivät ymmärrä minkälaisia voimavaroja heistä löytyy.