

## Utvärderingar - Sorgbearbetning

*"Kan inte komma på något som skulle varit bättre. Alltså ... tycker allt varit mycket bra!!! Kommer i tankarna gå tillbaka till denna kursen."*

*"Bra: "reglerna" om tid, vars och ens tid att tala – SKÖNT. Det känns bra att få lita på att ni har en erfarenhet om vad som fungerar. Bra och viktigt att alla måste närvara alla gångerna. Boken fungerar. Läxor fungerar också."*

*"Jag tyckte väldigt mycket om upplägget med stor grupp och sedan smågrupper. Jag tyckte hemläxorna gjorde hela skillnaden. Det blir mer på riktigt då. Yoga innan – härligt även om jag inte hann ner till Göteborg för att delta så många gånger. Jag gillar verkligen den långsamma, omtänksamma approachen som kursen har. Och att det är struktur. Jag visste vad jag behövde göra."*

*"De övriga deltagarna har gett mycket så jag känner mig mindre ensam i min sorg. Jag vågar vila i sorgen och lämna en del bakom mig."*

*"Jag har fått mycket när det gäller känslor. Jag är mycket närmre mina känslor idag än innan kursen."*

*"Ett lugn, en ro, öppnare friare, förtroendefullare, insikt om mig själv, ej fördöma andra, våga! Jag har aldrig visat mig så "naken" i mina känslor inför andra."*

*"Jag har fått insikter om mig själv. Mindre rädd. Vågar säga vad jag önskar. Mitt äktenskap har fått en fantastisk vändning – innehåller mer lust och glädje. Mer närhet. Jag har fått ett redskap, en "blick" för hur sorg kan mötas. Så fina, fantastiska möten och berättelser. Jag har gett av min tid, mitt allvar, mitt lyssnande hjärta – med glädje."*

*"Båda ni är väldigt förtroendeingivande och jag har verkligen känt en äkta värme och omtanke från er båda. Att börja med en stunds Yoga/Andning var super för mig! Ni gör verkligen ett underbart arbete!!!! TACK!"*

*"Det satte igång mer känslor och processer i kroppen än vad jag hade väntat mig. Det är viktigt att vara med varje gång för att inte tappa energi och motivationen. Vet inte vad som kunde varit bättre! Har blivit bemött med värme och respekt och öppenhet. Skönt och ovanligt att bli lyssnad till och tagen på allvar. Samtidigt fanns en väldig glädje och humor."*

*"En varm och ödmjuk atmosfär har hjälpt mig att våga öppna mig för värmen och att våga ta emot och ge värme. Har fått redskap, mycket handfasta i hur jag kan bearbeta relationer. Jag har fått modet att våga möta min Sanning i relation till andra."*

*"För mig en ny metod att se och bearbeta gömd och glömd sorg. Komplettering till terapier under 34 år! Kursen kom i rätt tid."*

*"Äntligen en kurs med tydliga redskap som funkade."*

*"Kursen har hjälpt mig att bli sann och mer ärlig mot mig själv. Att se på mitt liv hur det är. Jag sover alltid bra efter kursen."*

*"Jag har upplevt stora hjärtan med stora öron, gemenskap, möjlighet att få finnas till och bli sedd och hörd i en cirkel som jag upplevt mycket förlösande. Jag tycker att jag varit modig och så sann jag kan. Delat min verklighet, vilket gör mig verklig för mig själv. En känsla av att bli till i nuet. Delande i cirkel är underverkande!"*

*"Har fått nya insikter och en skön större förståelse. Tror jag mjuknat något. Den stora tilliten som fanns i gruppen, ska jag försöka bära med mig."*

*"Fler insikter om hur olika vi kan tänka – respekt för varandra. Fått mer tydlighet i mig och hur jag kan acceptera mina känslor."*

*"Boken var enkel att läsa, egentligen inte något som var nytt eller svårt att ta till sig. Skönt med steg för steg metoden. Tydliga instruktioner."*

*"Bra upplägg med att ta ett steg i taget. Själva uppläsningen kändes mycket betydelsefull. Det enda jag kan anmärka på är kursbokens lite amerikanska stuk. Men den fungerar ju!"*

*"Det var bra struktur med meditation varvat med rundor. Den avslutande uppläsningen starkare än jag hade trott."*

*"Jag tycker upplägget varit perfekt. Jag har fått ut maximalt av kursen så jag kan inte komma med förbättringsförslag. Jag är nöjd över hur ni hanterat kursen och oss."*

*"Gemenskapen, början med samvaron och meditationer, avspänningen, de tända ljusen välkomnande. Känslan av en plats för alla. Litteraturen är bra, genomförande enkelt i sig och säkert."*

*"Bokens enkla och strukturerande form. Det har varit starkt att få dela gruppmedlemmarnas smärtfyllda upplevelser och att få dela med sig till "lyssnande hjärtan". Jag har upplevt alla i gruppen som modiga, ärliga och utlämnande och förvånats över "effektiviteten" i metoden."*

*"Jag tycker kursen har varit bra och oerhört givande. Formatet är väldigt bra. Jag har uppskattat att vi har "landat" och gjort "andningsövningar" varje gång. Boken har ett litet tråkigt "amerikanskt" språk. Annars är den bra och lättläst... Avslutningen med fullbordansbrevet och ljusständningen i kyrkan blev en fin och viktig ritual för mig."*

*"Boken är bra. Tydlig. Intervall bra, varannan vecka. Betona att förlåta är en aktiv handling – sedan känslan. Inte vänta tills det känns rätt."*