

Anyoji Sangha

MBSR8 週間コースのご感想をお寄せ下さい

◇ MBSR8 週間コースはいかがでしたでしょうか？このコースをより良いものにするため、ご感想を受け賜り今後の参考にさせていただきたく存じます。ご協力をよろしくお願いいたします。

8 週間ありがとうございました。1 回目終了後、マインドフルネスについてあまり理解できていないと思って再度受講しました。

1 回目から今までの気づきを時系列に並べてみます。

1 回目 自分のマインドフルネスに対する成果、正解を求めていました。気づきに気づけなかったように思います。

1 回目終了後、ストレスは自身の中に存在していることに気づきいて自分を持って余していました。

2 回目受講、淡々と課題をこなしていくうちに、感情と思考が切り離されていくことに気づきました。あれこれ考えずに素直に瞑想する、目の前の事を丁寧に取り組みたいと思っています。

各回の受講者の皆さんとシェアして頂いてこのような気づきを得ました。

肩の力が入っていないって言ってもらえて嬉しかったです。

また、リトリート等でご一緒出来たら嬉しいです。

ありがとうございました。

(60 代女性)

◇ 上記のご感想を公式ホームページやブログなどに掲載させていただきますか？ (YES)
ご協力ありがとうございました。

医王山安養寺 〒671-4232 兵庫県宍粟市波賀町齋木 588

TEL:0790-75-2044 E-mail:anyojisangha@gmail.com