

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。ご協力をよろしく願いいたします。

このコースを受講することによって知らず知らずのうちにあらゆることに対して意識をする癖がついたように思います。

気づきに敏感になり、意識することで自分を見つめること、自分自身の癖や何気なく振り回されていたことなどがよく見えるようになり、客観的に捉えられ対処することが出来るようになったと思います。

もし出来ることであるならばこの先この気づき、瞑想の先に何が見い出されるのかなどの詳細？例えをもう少し挙げて下さると意気込みにつながると思いますし、もう少し納得のいくものになるのではと思います。

そして交流会などを頻繁に開くことで仲間が増えその仲間によって感化されるというのかどうかはわかりませんがより一層の進歩につながるように思います。

この度は本当に貴重な体験をさせて下さりありがとうございました。今後の発展とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

(50代男性)

◇ 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けますか？（YES）
ご協力ありがとうございました。