

**ПРОГРАМА НА “ИЗКУСТВОТО НА ЖИВОТА”
В МЕСТАТА ЗА СЛУЖИТЕЛИ НА ОБЩИНА “ШУМЕН”
13 -17 НОЕМВРИ 2006**

Извадки от анкети на служителите на община “Шумен” след курса, проведен с тях с учители Д-р Роберто Санлоренцо (Италия) и Константин Драгов (България):

1. Как се чувстваш в края на курса в сравнение със състоянието ти преди курса?

„Здравословното ми състояние и тонуса се подобриха. Чувствам се освежена. Вече нямам болки в гърдите, отделителната ми система работи добре”, *Светла Попова, гр. Шумен*

„Спокойна, лека, напрежението се изпари.”

„Страхотно се чувствам. По-добра, по-смела, заредена с енергия и много много доволна от себе си, че приех да участвам.”, *Румяна Г. Борисова, гр. Шумен*

„Чувствам се наистина заредена и щастлива.”, *Таня Веселинова, гр. Шумен*

„Заредена с много енергия, спокойна, отпочинала, готова да дам всичко на хората и света.”

„Обновена, олекотена, почувствах пространството в себе си. Допадна ми философията на йога, която ми помогна да погледна на живота си с поглед „отвъд”, т.е обективен поглед, което евентуално ще доведе до промяна...”

„Чувствам се променена, обновена, обогатена с нови знания.”

„Чувствам се щастлива от новото знание. Смятам че получих голяма полза от състоянието на моя АЗ.”

„Чувствам се като в космоса – лека, в безтегловност, освободена от напрежението.”

„По-спокойна, щастлива, уравновесена и вярваща в себе си.”

„Много по-спокойна.”

„Спокойна, щастлива, с по-малко проблеми и чудни мисли в главата.”

„Чувствам се много по-спокойна, много по-трезво мислеща, разбираща повече важните неща в живота.”

„Физически: по-стабилна, по уверена в походката и като след изкаран дълъг рехабилитационен курс. Психически: разтоварена и успокоена.”

„Удовлетворена, заредена с желание да продължа, защото оценявам ползата от него.”

„Определено по-отворена към света, с повече вяра, душевно изживисена, готова да раздам много любов и да работя за световния мир.”

„Чувствам се по-добре и като че ли ще откажа цигарите.”

„Чувствам се много по-добре и физически и психически.”, *Павлина Каракашева, гр. Шумен*

„Чувствам се прекрасно. Бих искала да продължа.”

2. Какво ти хареса в този курс?

„Организацията и вниманието. Косьо и Роберто: вие сте виртуози във всички области на педагогиката и психологията, методиката ви е превъзходна. Само като ви гледам стопяват всички неприятности за деня.”, *Светла Попова, гр. Шумен*

„Спокойствието в преподавателите, което се прехвърли върху мен.”

„Всичко – ръководителите, начина на преподаване, отзивчивостта на хората около мен.”, *Румяна Г. Борисова, гр. Шумен*

„Хареса ми общуването с хората, знанията, които получих и доброто настроение през цялото време. Усмивката по лицата на хората.”, *Таня Веселинова, гр. Шумен*

„Разширих познанията си за хората и живота.”

„Вниманието е разпределено в достатъчна степен между философия и техники за релаксация.”

„Хареса ми това, че курса промени много неща в мен. Ще гледам по друг начин на хората и света около себе си.”

„Бързия резултат – осезаем.”

„Начина на водене и спокойната атмосфера.”

„Намерих начин да се справям с проблеми и да премахвам натрупаното напрежение.”

„Че не ме натовари, а по-скоро ме успокои.”

„Научих неща за себе си, за които не съм и подозирала.”

„Научих нови неща, начини за овладяване на стреса. Хареса ми непосредствеността и близостта в отношенията между учителите и всички останали.

„Всичко: организацията, начина на провеждане, теоретичната част и приложението и в живота.”

„Грижата за всеки от нас по отделно. желанието на организаторите да ни бъдат изцяло полезни. Поканата за нови срещи.”

„Научените дихателни упражнения и психология.”

„Харесват ми упражненията и отношенията между хората.”, *Павлина Каракашева, гр. Шумен*

„Перфектната организация. Много достъпни познания от учителя Роберто.”

3. Кои неща ще използваш в живота си? И как?

„Добродетелите, които ми помогнахте да открия у себе си!”, *Светла Попова, гр. Шумен*

„Да освобождавам натрупаното напрежение чрез дишане. Да наблюдавам света около себе си с любов и да търся дорото в хората.”

„Ще продължа всеки ден да правя упражненията у дома. Ще променя живота си като си спомня нещата, които съм научила тук.”, *Румяна Г. Борисова, гр. Шумен*

„Ще продължа да правя физическите упражнения, защото те ми помогнаха да отминат болките в гърба и след тях се чувствам много добре.”, *Таня Веселинова, гр. Шумен*

„Ще практикувам всеки ден дихателните упражнения. Ще се сещам и ще използвам истините за живота, които го преосмислиха. А грешките на хората ще разбирам по друг начин.”

„Възнамерявам да задълбоча познанията си за йога, да използвам техниките на дишане и релаксация в ежедневието си.”

„Всичко, което преживях, го описах и мисля да го използвам в живота. Съветите на учителите, упражненията.”

„Ще увеличавам знанията си и практиката си.”

„Техниките на дишане, самоконтрол, релаксация.”

„Ще практикувам препоръчаните упражнения в домашни условия.”

„Упражненията, идеите за по-добро и по-хармонично съществуване.”

„Ще използвам дихателните техники, които ми помагат да владея емоциите си.”

„Бих използвала упражненията, за да се зареждам с енергия, а също така и философските мисли.”

„Ще използвам някои упражнения в ежедневието си, които не изискват много усилия и време.”

„Ще се постарая да бъда по-спокойна и внимателна с хората около мен. Ще се освобождавам от стреса и негативната енергия и няма да ги оставям да стават причина за гняв или неуспех.”

„Дишането ми беше подобро, ще работя за неговото по-пълно усъвършенстване посредством упражненията. Ще се стремя все повече да помагам с каквото мога на всеки.”

„Част от упражненията и дишането. Желая да продължа в тази организация.”

„Най-много ще използвам техниките на дишане за постигане на пълна релаксация.”,
Павлина Каракашева, гр. Шумен

„Ще се опитам да използвам всичко, което помня.”

4. С какво ще запомниш този курс?

„С ведрите лица, любовта и силата и на Роберто и Косьо”, *Светла Попова, гр. Шумен*

„Запознанството с нови хора.”

„Нови запознанства, много емоции, топлина и добронамереност от страхотните ръководители. Започнах да се вглеждам в себе си.”, *Румяна Г. Борисова, гр. Шумен*

„С дишането, със силните преживявания и усмихнатите хора.”, *Таня Веселинова, гр. Шумен*

„С невероятното преживяване.”

„Дойдох като скептик, тръгвам си доволна от ефекта върху физическото ми състояние, от поводите за размисъл върху житейските ситуации.”

„С откриването на възможност за лично развитие, както и развитие към по-добро общество.”

„С трудното включване в него и с пълната удовлетвореност в края.”

„С лъчезарните, слънчеви и щастливи лица на всички.”

„С това, че се запознах с нови хора, с нови начини на релаксация, с нова идеология за живота.”

„С чувствата, които изпитах.”

„С приятните емоции и с това, че когато бях на него, забравях за всичко, което ме е притеснявало.”

„С хармонията настъпила в мен.”

„С добрите усещания и добрите съвети за живота.”

„Прекрасни преживявания, усмивки и много любов.”

„С това, че ми даде ново начало.”

„Със състоянието, в което изпаднах, с техниките, които научих и много други неща.”,
Павлина Каракашева, гр. Шумен

Ще запомня учителите с тяхното внимание към нас. С тишината, която създадоха.”

5. Какво още желаеш да споделиш за този курс?

„Първоначално изпитах страх, но сега вече съм в хармония със себе си!!!”, *Светла Попова, гр. Шумен*

„Предлагам учителите по физкултура да изкарат този курс и началото на часа да започне с някои техники на йога.”

„Продължавайте да помагате на хората да откриват себе си! БЛАГОДАРЯ!”, *Румяна Г. Борисова, гр. Шумен*

„Хареса ми много. Бих идкала да изкам следващо ниво!”, *Таня Веселинова, гр. Шумен*

„Много се радвам, че участвах.”

„Да има и други курсове и по-голяма реклама за тях. Да има курсове за учителите във всяко училище.”

„Да бъде с по-малко на брой курсисти.”

„Влизайки в този курс бях напрегната, а сега се радвам на това, което имам, а не търся това, което бих искала да имам. Радвам се на малките неща и това ме прави по-спокойна и по-щастлива.”

„Не съм и подозирала, че мога да изживея всичко това.”

„По време на курса се случиха много неща с мен. Усетих много любов и желание от страна на учителите.”

„Трябва много да се настоява да се подпомагат такива курсове, защото хората искат, но нямат финансовите възможности.”, *Павлина Каракашева, гр. Шумен*

„Да благодаря на община Шумен, на моя директор, че ни дадоха възможност да изживеem тези мигове.”