

**ПРОГРАМА НА “ИЗКУСТВОТО НА ЖИВОТА”
В МЕСТАТА ЗА ЛИШАВАНЕ ОТ СВОБОДА
ЗАТВОРА – ГР. СТАРА ЗАГОРА
ОКТОМВРИ 2006**

Извадки от анкетата на лишените от свобода в затвора след курса, проведен от учителите Катя Грегл (Словения) и Константин Драгов (България):

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

„Отпуснат съм. Няма го напрежението в мен. Чувствам, че не обръщам внимание на негативните мисли“

„Много добре.“

„Психически и физически по-добре. Преди се чувствах депресиран. Пет години не съм се смял толкова. Петгодишно напрежение се освободи от мен.“

„Чувствам се в хармония със себе си. По-спокоен и по-уравновесен.“

„Чувствам се прекрасно, по-спокоен и по-лек.“

„Чувствам се великолепно, сякаш отново съм дете. Преди бях много напрегнат и стресиран, но сега е нещо съвсем друго – все едно милиони ангели са в моята душа.“

„По-спокоен, по-добре и по-весел.“

„Много променен, по-спокоен и уверен в себе си.“

2. Какво ти хареса в този курс? (кои упражнения или техники, преживявания, нови запознанства)

„Всички упражнения.“

„Сударашан крия“

„Хареса ми абсолютно всичко.“

„Всичко за мен е ново, всичко ми хареса.“

„Хареса ми жизнената енергия, с която ни преподаваха учителите. Всички упражнения бяха много лесни и приятни.“

„Хареса ми най-вече сударашън крия, както и сближаването между почти непознати хора.“

„Новите, непонятни за мен, чувства и преживявания.“

„Дихателните упражнения и техники, особено сударашън крия.“

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

„Ще използвам всичко научено.“

„Техниките за уравновесяване. Толкова спокоен се чувствам сега. Сигурен съм в себе си и не изпитвам никаква агресия.“

„Всички техники за успокояване и премахване на стреса.“

„Мисля да използвам много неща в ежедневието си и мисля, че с времето ще променя мисленето и държанието си.“

„Всяка казана дума, техника или обяснение намира реално приложение, а аз не бих пропуснал възможността да използвам всичко, което научих.“

4. Как може този курс да бъде подобрен?

„Като се прави по-често.“

„Като бъде преподаден на всички хора.“

„Струва ми се достатъчно добър.“

„Ако залите, в които се провежда, бъдат отоплени.“

„С по-чести посещения и нови знания.“

5. Кого ще поканиш на този курс и на кого ще препоръчаш този курс?

„На мои близки приятели.“

„На всички мои близки и най-вече на моето дете. Според ме всеки един човек трябва да мине през този курс.“

„На всеки, който познавам.“

„На абсолютно всеки.“

6. С какво ще запомниш този курс?

„Опознах себе си – в мен се събуди тази част, която дълго време – още от моето детство – я нямаше!“

„С товара, който свали от мен.“

„С хармонията и доброта, които излъчваше Катя от Словения.“

„Този курс ме разтrese и без да преувеличавам – попаднах в друго измерение.“

„С невероятното преживявания. Мога да кажа, че тези седем дена бяха най-доброто нещо, което ми се е случвало през живота.“

„С положителната енергия, с която ме зарежда.“

„С много, много приятни чувства, преживявания и усмивки, разсъждения върху неща, за които никога не съм се занислял.“

7. Какво още желаеш да кажеш за този курс?

„Че е кратък!“

„Хубаво ще е по-често да се преподава този курс, за да може повече хора да го учат.“

„Това не може да се изрази с думи. Искам да благодаря на всички, които съдействаха да се проведе курса и затова, че съм участвал.“

„Радвам се много, че имах удоволствието да участвам в курса.“

„Желаех да продължи по-дълго време, но за съжаление беше само седем дена.“

„Бих искал да се провежда по-често тук в затвора, защото е шанс на много хора да се променят.“

„Нямам какво да кажа освен пожелание все така да продължи и да имам още възможности да го посещавам.“