

## Sorgbearbetning i grupp

### UTVÄRDERINGAR:

*"Jag har blivit medveten om mönster som jag inte längre har någon nytta av och kan nu arbeta med att förändra dem ...och jag vågar nu ärligt se på min relation till mamma och acceptera hur den har varit. Inser även att jag behöver bearbeta andra relationer, vilket jag nu har verktyg till."*

*"Jag tycker att hela kursen var givande ... I det stora hela känns det som att jag landat lite mer i mig själv, känner mig helare. Känns som om jag också lämnat vissa "saker" bakom mig eller rättare sagt, de gör inte lika ont längre ..."*

*"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 väldigt 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."*

*"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 väldigt 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."*

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