

1. Kuidas kirjeldaksid oma üldist kogemust sellel matkal?

2 vastust

Kui algselt arvasin, et peamine saab olema heas seltskonnas looduse nautimine tempokalt matkates, siis tegelikkuses suunasid erinevad ja üksteist täiendavad mõtteharjutused nii sügavale enda sisse põnevale rännakule, et kilomeetrite läbimist ei pannud tähelegi ja füüsilist väsimust üldse ei jõudnud tekkida. Tiia ja Kadri loodud turvaline ruum võimaldas enese kohta uusi ja edasiviivaid avastusi teha. Jäin kogemusmatkaga väga rahule, aitäh!

Väga mõnus ja avardav kogemus, sain palju mille peale mõelda. Seltskond oli väga toetav ja huvitav oli näha ka asju hoopis teisimoodi, läbi teise inimese silmade. Matkajuhid olid soojad ja toetavad. Alguses tundus hirmutav, et kompassiavastajaid oli ainult 2, aga peale matka mõtlesin, et see oli just väga hea, äärmiselt lähedane ja intiimne. Ma ei kujuta ette milliseks oleks matk kujunenud kui osalejaid oleks olnud 10, kindlasti mõnes mõttes huvitavamaks, aga samas siis oleks see eriline hetk võibolla kaduma läinud.

2. Mis hetked jäid sulle kõige enam meelde või tekitasid sisemise liikumise?

2 vastust

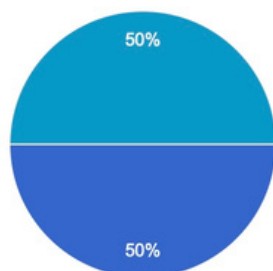
Jagamiseringid ja mõtete vormimine sõnadesse olid ülitõhusad, eriti kokkuvõtivate lausete juurde suunamine. Loodusest leitud esemete kaudu loo jutustamine oli väga mõjus. Teie kahe loodud turvaline ruum andis võimaluse ja soovi endasse süüvida.

Mulle väga meeldis kompassi ja väärtuste harjutus, mulle on alati südamelähedane olnud asjade visualiseerimine, see anab kohe teise tunde. Hirmutav oli teadmine, et olen oma südamehääle kuhugi sügavale ära peitnud, kuigi teadsin juba varem, et olen väga ratsionaalsusesse kalduv, sai see matka jooksul veel suurema tähenduse.

3. Kuidas tundus kohalejõudmise harjutus?

2 vastust

 Kopeeri diagramm

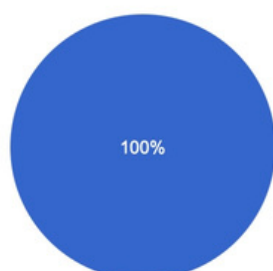


- Väga toetav
- Pigem toetav
- Neutraalne
- Pigem ei kõnetanud
- Ei toetanud üldse
- See oli väga hea harjutus, aga seda oleks parem teha natuke hiljem, nt nii, et kõigepealt matkata tempokalt ca 1 km ja siis teha see tutvumisring ja harjutus kuskil rahulikumas kohas.

4. Kuidas tundus Sisemise Kompassiga ühendumise harjutus?

2 vastust

 Kopeeri diagramm



- Väga toetav
- Pigem toetav
- Neutraalne
- Pigem ei kõnetanud
- Ei toetanud üldse