

# Výňatek ze zpětných vazeb na seminář: „Cesta k vnitřní spokojenosti“ pro dm drogerie

po 3 měsících od jeho konání

**Lektorka: Mgr. Jana Kastnerová**

## Co jste si ze semináře odnesl/-la?

Odnesla jsem si klid a naprostou svobodu mysli. Nevěřila jsem na začátku, že by to mohlo fungovat, ale od semináře jsem hodně přehodnotila své myšlenky a nastavila si úplně jiné priority.

Pozitivní energii. Vnímala jsem vše kolem sebe najednou trochu jinak, zaměřila jsem se na detaily, barvy, vůně ... Soustředila jsem se víc na samu sebe, co dělám "právě teď", proč to dělám, kde se nacházím "právě teď" ...

Hodně inspirace pro každý den. Hodně témat pro zamyšlení. Srozumitelný, nenásilný, příjemný "návod" k Cestě k vnitřní spokojenosti.

...

## Co byste o tomto semináři řekl/-la ostatním?

Doporučuji se zúčastnit úplně všem. Školitelka tohoto semináře, je velice odborná a kvalifikovaná osoba. Umí zaujmout a přesvědčit i ty velmi zatvrzelé a nevěřící :-)

Stojí určitě za to :-) Velice vydařený seminář, zejména díky lektorce a jejím přístupům.

Tento seminář bych doporučila každému, kdo se může cítit demotivovaný, vyčerpaný a nespokojený. Naučili jsme se zda různé techniky jak zvládat stres, být spokojený sám se sebou a více si užívat života. Máme na výběr, jestli chceme být spokojení nebo nespokojení :-)

Zatím nejlepší seminář, velmi profesionální školitelka. Seminář bych doporučila všem, kteří chtějí pracovat sami na sobě.

Po všech stránkách nejlepší a nejpřínosnější z mnoha, kterých jsem se zúčastnila. Výborná paní lektorka - odborná, empatická. Velmi příjemná, otevřená a pohodová atmosféra. Každému doporučuji!

...

## Chybělo Vám na semináři něco? Udělal/-la byste něco jinak?

Ne, seminář byl velmi hezky zpracovaný. Hodnotím jej jako jeden z nejlepších seminářů v dm z těch, které jsem absolvovala.

Ne nechybělo, seminář hodnotím, jako jeden z, ne-li, nejpřínosnější a nejsmysluplnější, který jsem absolvoval.

Nic bych neměnila, jen bych si ho ještě jednou moc ráda zopakovala.

Ne, vše bylo perfektní.

Navazující semináře s touto lektorkou -> Cesta k vnitřní spokojenosti 2, 3.. Za mě jednoznačně nejlepší seminář, kterého jsem se účastnil.

...

