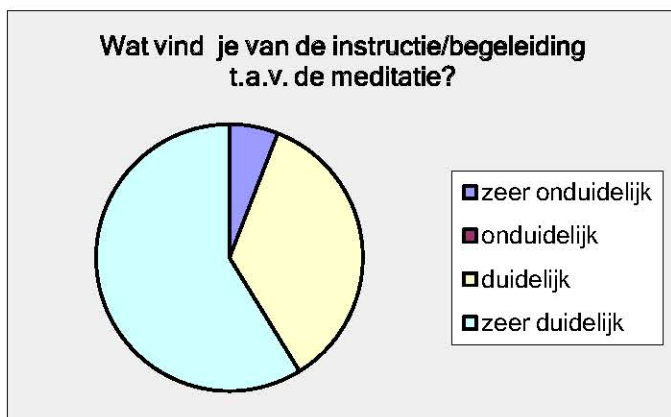


Zen.nl Evaluatie en Conclusies

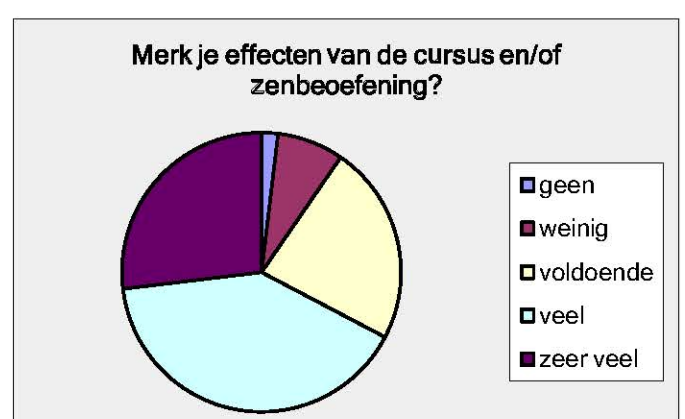
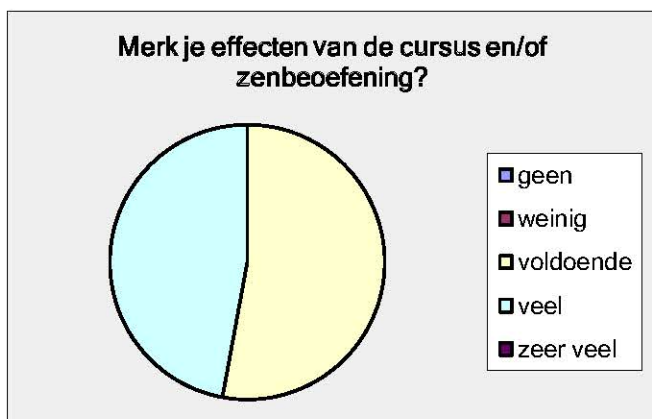
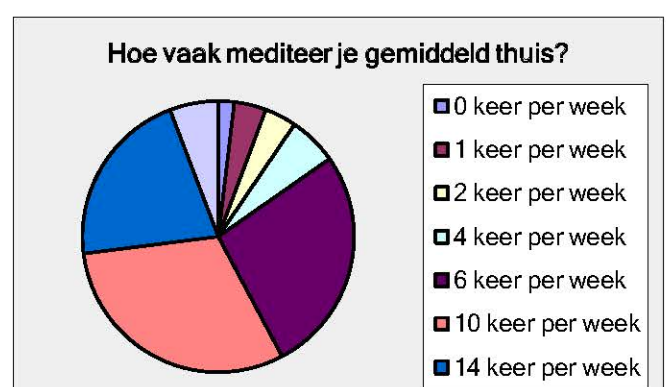
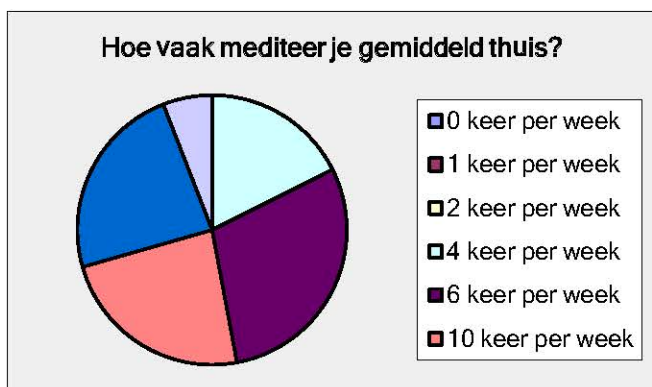
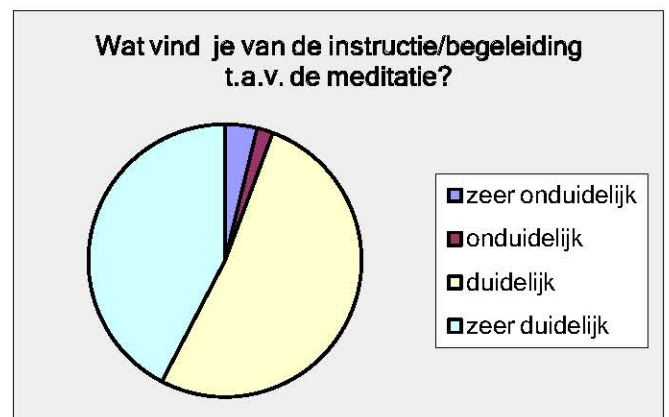
Dit voorjaar werden enkele cursussen voor het eerst binnen Zen.nl per computer geëvalueerd. De response was 50%, wat hoog is in vergelijking met veel andere vragenlijsten. De belangrijkste conclusies zijn dat:

1. De deelnemers de lessen als duidelijk tot zeer duidelijk ervaren.
2. Zowel in de introductie groepen als in de gevorderdengroepen er gemiddeld 10 maal per week 20 minuten wordt gemediteerd.
3. De deelnemers aan de introductiegroep voldoende tot veel effecten van de zen beoefening en cursus merken en gevorderden veel tot zeer veel. Zie de individuele toelichting op pagina 2

Evaluatie Introductie cursussen Nijmegen
mei 2010 / Aantal ingevulde
formulieren is 17 = 50%



Evaluatie Gevorderden cursussen Nijmegen
mei 2010 / Aantal ingevulde
formulieren is 52 = 50%



Genoemde effecten **Introductie groepen:**

- Meer plek in en voor het leven door de concentratie en ademhaling.
- Ik laat me minder beïnvloeden door oordelen en emoties.
- Ik kan zaken accepteren.
- Ik vind rust in mezelf en leef meer in het nu.
- betere balans werk prive, betere stresshantering
- Slaap beter.
- Ik slaag er beter in bij mezelf te blijven in allerlei omstandigheden en situaties.
- Wat meer kunnen focussen, inzichten/zelfkennis verkrijgen, wat meer rust gemoedsrust, toename geduld op essentiële momenten, verbetering van slaap, helderheid in wat ik (letterlijk) zie, maar ook figuurlijk (de bubbeltheorie) - een combi van afstand tot en toch nabijheid en focus .
- ik kan sneller tot rust komen, beter met stress omgaan, slaap goed, meer naar buiten gericht i.p.v. gevoel van mezelf opsluiten, vriendelijker
- Ik word er rustiger van, alhoewel het in de lente/zomer wel lastiger volhouden is
- meer rust, zelfreflectie, andere inzichten
- rust in mijn hoofd, dingen beter onder woorden kunnen brengen, beter naar mijn lichaam kunnen luisteren meer concentratie, minder zenuwachtig, positievere kijk op leven
- Meer basisrust minder hoofdpijn,
- Meer rust, minder stress, minder piekeren
- ga bewuster om met de dingen van het moment ben wat meer in balans
- betere concentratie en rustiger

Genoemde effecten **Gevorderden groepen:**

- rustiger, helderder, minder malen meer plezier
- meditatie draagt in zeer belangrijke mate bij aan mijn welbevinden.
- Voornamelijk het bewuster leven, doordat ik tot reflectie wordt aanzet.
- Rust, geduld, beter met mijzelf en daardoor met mijn omgeving kunnen omgaan.
- Verbeterde concentratie, groter probleemoplossend vermogen, makkelijker slapen
- Ik leef veel bewuster dan voorheen
- Rustiger, minder stutten, bewustzijn in zijn algemeenheid verhoogd, zelfkennis verhoogd.
- Bewuster in doen en laten geworden. Nieuwe visies opgedaan.
- Ik sta meer open voor anderen, voor nieuwe ideeën, nieuwe manieren en ik stel mezelf veel meer vragen dan ik ooit deed. Ik voel me sterker, doelgerichter en stabiel ondanks de verwarring die ik soms voel door de vele vragen.
- efficiënter omgaan met tijd en leven
- Balans, ontspanning, inzicht, energie, passie, slaapkwaliteit
- Bewuster leven, meer rust, meer mededogen meer concentratie, meer bewuste aandacht, minder stress ervaring, meer energie
- Teveel om in deze ruimte te kunnen schrijven! Beter slapen, meer rust in mijn leven, kan beter de prikkels van alle dag verwerken. Ik wil bij deze iedereen bedanken die bijdraagt aan de cursus in Nijmegen.
- Meer concentratie en zelfvertrouwen. Een verbetering van assertiviteit en ik ervaar meer geluk in mijn leven.
- Mediteren heeft geleid tot meer innerlijke rust, meer acceptatie van de dingen 'zoals ze zijn'.
- Meer energie, balans, beter slaap en concentratie.
- Meer rust in mezelf en meer concentratie.