

## Så här säger tidigare deltagare efter 6-9 månader av årsprogrammet.

Jag har lärt mig att det får ta tid. Det kommer ta tid. Det får göra ont. Det gör ont. Jag behöver inte förstå var varje ångest härstammar ifrån och gräva i det. / Kvinna 30+

Svårt att säga med några ord vad har jag lärt mig tills nu. Framförallt att förluster är en del av livet och det beror på hur vi hanterar dem, de kan bli våra livsgåvor och läxor. Att acceptera, förlåta, släppa, känna tacksamhet och kärlek. Att man inte är ensam oavsett vad som händer. Tack Anna ❤️ / Kvinna 40+

Årsprogrammet har lärt mig en metod i skonsam sorgbearbetning, i att nå mina känslor och lära mig hur befriande det känns när jag släppt ut alla de känslor som velat komma fram under lång tid. Jag har lärt mig respektera mina och andras känslor. Jag har lärt mig att barn också sörjer och att de oftast är snabbare med att nå sina känslor. Tack Anna ❤️ 🌸 / Kvinna 35+

Tack Anna för ditt fantastiska arbete ❤️ Du är alldeles speciellt bra ❤️ Jag har landat mycket i mig själv tack vare dig, vilken tur att jag träffade dig. Jag kan vara i kraften, som jag inte visste fanns 🌟 Tack för gåvan, som du förmedlar 🌟 Har en tid haft en del tankar om åldrandet som skrämt mig, den har tidigare varit linjär, men det har förändrat, blivit mera cirkulär och helande. Tank fina människomänniska ❤️ Kvinna / 60 år

Jag tar med mig en begynnande självkärlek och kärlek till mina medmänniskor, en acceptans att vi alla är olika och att det är okej, allt är okej... tack finaste Anna... 🌸 Kvinna / 40+

Hej Anna, hittills har kursen gett mig: - en aning om att mitt verkliga jag finns någonstans långt inom mig och att det finns hopp om att jag ska hitta mig och min kraft igen. - stöd och gemenskap av alla kursvänner och dig. - en medvetenhet om att jag har haft så mycket kärlek runt om mig i mitt "tidigare" liv som jag till stor del tog för givet då och att det även nu finns kärlek omkring mig bara jag orkar se den. ❤️ / Kvinna 55+

Viktigast för mig så här långt i kursen är att jag förstått att jag har något väldigt viktigt att ta hand om. Att ta hand om HELA mig i allt jag har varit med om... ÄR oxå mina förluster trauman och sorger. Och jag börjar att förstå att det är inte farligt, mörkt och ångest... I detta finns oxå kraft att få genom att jag ger mig själv chans till läkning och bearbetning. Du har gett mig tryggheten och kunskapen Anna att ta mig fram till mig detta. Och bekräftelsen att jag är på min läkande väg och att det får ta tid. Det är sann kärlek och ljus från dig Anna! Tack! 🍌❤️🍌🍌🍌🍌🍌 Kvinna 58+

Jag är så tacksam att jag har balans tillbaka i mina känslor. Jag kan nu acceptera att saker är som dom är. Det gick absolut inte innan. Jag tvekar inte längre på mig själv, mycket mer självkärlek. 🍌🍌 Kvinna / 40+

Anna: Ditt Årsprogram har gett mig djup läkning på emotionell nivå av många väldigt svåra & komplexa förluster & relationstrauman, både gamla & under året nytillkomna. Årsprogrammet har gjort mig gladare, friare & tryggare & gett mig fina vänner & minnen för livet! Min dotter & fästman har en mer närvarande, gladare & stabilare mamma & fästmo

