Bu eğitime katılmak çok doğru bir kararmış ve sizden aldığıma ayrıca mutluyum. Yaşama, yaşamın içindekilere daha farklı bakıyorum artık. Düşüncelerden, aynı kısır döngünün içinde çabalamaktan çok yorulmuş, bunalmıştım. Suyun altından çıkıp şöyle derin nefes alır, kendimize geliriz ya mindfulness da beni bir el gibi bu düşünce girdabından çıkardı, nefes almamı sağladı. Sizin de dediğiniz gibi farkındalık hayatımıza girdi artık eskisi gibi olmayacak. Anda kalmak, bir an durup farketmek... sözleriniz hep kulağımda	1
Bu eğitime bir iş gözüyle bakan, anlatayım bitsin düşüncesinde bir eğitimci değilsiniz, içtenliğiniz, şevkiniz her an hissediliyor, çok kalbe dokunuyorsunuz Hepinizi kesinlikle hayatımda bi yeri oluyor dediniz ya siz de benim hayatımda çok önemli, güzel bir yerdesiniz, iyi ki varsınız (Ebru)	2
Sessizlik inzivasından da alnının akıyla çıkmış bir öğrenci olarak bu eğitimi bitirmenin heyecanıyla size yazıyorum. Bunca zaman farkındalık sahibi olduğumu ve anlattığınız çoğu şeyi zaten bildiğimi düşünürdüm. Ama bu 8 haftalık süreç boyunca sistematik şekilde toplanmak ve bu konuları detaylı dinlemek, beni o hep konuştuğumuz bilme ya da yapma halinden çıkarıp olma haline getirdi. Derslerde verdiğiniz örnekler, anlattığınız hikayeler, sorduğunuz sorular, kullandığınız metaforlar hep aklıma geldi gün içinde. Bunları, kendimi ana taşımak için birer çapa olarak kullandım.	3
Bu eğitimi yalnızca bir eğitmen olarak değil, mindfulness'ı her anlamda içselleştirmiş ve hayatında özümsemiş bir birey olarak anlatmanız ise sanırım en değerlisiydi ve enerjiniz muhteşem şekilde bana geçti. Bu deneyim için teşekkür ediyor, tekrar görüşmek dileğiyle size sevgilerimi gönderiyorum. (Gül)	4
Mbsr programı bana mevcut olan durum ne olursa olsun kendi küçük cennetimizi yaratabilmemiz için yol gösterdi. Meditasyon ise ilk kez program içerisinde deneyimlediğim ve çoğu zaman bir orman banyosu yapmışım gibi hissettiren ferahlatan bir yöntem oldu. Her birimizin içinde dönüp durduğumuz döngüleri, Kader hocamın içtenliği, hevesi ve anlatım tarzıyla Mindfulness kavramını ve pratiğini ilmek ilmek işlediği bir programı tamamladığım için mutluyum. İyi ki tanıdım sizi hocam, sevgiler	5
Bu eğitime katılmak çok doğru bir kararmış ve sizden aldığıma ayrıca mutluyum. Yaşama, yaşamın içindekilere daha farklı bakıyorum artık. Düşüncelerden, aynı kısır döngünün içinde çabalamaktan çok yorulmuş, bunalmıştım. Suyun altından çıkıp şöyle derin nefes alır, kendimize geliriz ya mindfulness da beni bir el gibi bu düşünce girdabından çıkardı, nefes almamı sağladı. (Ebru)	6
Sizin de dediğiniz gibi farkındalık hayatımıza girdi artık eskisi gibi olmayacak. Anda kalmak, bir an durup farketmek... sözleriniz hep kulağımda. Bu eğitime bir iş gözüyle bakan, anlatayım bitsin düşüncesinde bir eğitimci değilsiniz, içtenliğiniz, şevkiniz her an hissediliyor, çok kalbe dokunuyorsunuz Hepinizin kesinlikle hayatımda bi yeri oluyor dediniz ya siz de benim hayatımda çok önemli, güzel bir yerdesiniz, iyi ki varsınız (Ebru)	7
	8

Tamamen anlattığınız şekilde panik atak geçirdikten sonra, acaba kalbimde mi sorun var? Beynimde mi sıkıntı var? Damarlarım mı tikandı? diyerek endişeyle doktor doktor gezdim. Fiziksel hiçbir sorunun olmadığını öğrenince içime biraz su serpildi ama endişe hali devam ediyordu. İşin psikolojik yönünü araştırırken sizi bulmam ve -MBSR'ın ne olduğuyla ilgili hiçbir fikrim olmadığı halde- bu programa başlamam dönüm noktam oldu diyebilirim. Programın başında zihnim karışık, dağınık ve kaybolmuş haldeydi, her hafta derslerde adım adım, bir odayı toplar gibi toparlandım ve ferahladım. Ferahladıkça ilgimi ve dikkatimi kendime, kızıma, aileme, işime, hayata daha güzel şekilde aktardım. Popüler kültürde pek çok uygulama veya program kötü duyguları yok etmeyi veya hissetmemeyi öğretmeyi vaad ederken, MBSR tüm duygu durumlarının normal olduğunu ve onlarla nasıl dans edebileceğimi öğretti bana Kader hocam, size kalbimin derinliklerinden tekrar tekrar teşekkür ediyorum, çok büyük bir iyi ki'siniz hayatımda	9
Hani bazı iyi şeyler vardır da herkes bilsin, herkes duysun istersiniz ya,bu eğitim bence tam da böyle bir eğitim ve siz de tam da böyle bir eğitmensiniz. Konuya hakimiyetiniz, tam yerinde verdiğiniz örnekler, herşeyi ama herşeyi verme çabanız sanki elinizde olsa bir şekilde bu bilgileri kafamıza siz koyacakmışsınız gibi. Sanki bizden çok siz, bu eğitimi ve çok daha fazlasını vermeye çabalıyorsunuz yaa bu çok kıymetli.iyi ki varsınız iyi ki sizi tanıdım.	10
İçinde bulunduğum yeni annelik halinden dolayi aslında çok da müsait olmadığım bir zaman bir döneme den gelmesine rağmen bana iyi gelebilecek tek bir cümlenin peşine düşerek kaydoldum bu eğitime biliyorsunuz Şimdi iyi ki diyorum yolun başında olmama rağmen herse daha halledilebilir görebiliyorum yada bazen o an halletmek zorunda olmadığımı biliyorum bu bile benim için çok güzel bir kazanım, sizin de dediğiniz gibi bunun için önce kendim tebrik ediyorum sonra size kocaman teşekkür ediyorum iyi ki varsiniz	11
Bu eğitim teorik bilgilerin ötesinde farklı bir bakış açısıyla yaşama değer katıyor. Her deneyim kendinizle, hayatınızla ilgili bir farkındalık kapısı açıyor. Eğitmen Kader Erdem'in içtenliği ve desteği ile daha keyifli hale gelen bu yolculuğu herkese tavsiye ederim. (Elif G.)	12
Zamanla anladım ki, bu yolun sonu iyileşerek taburcu olan bir hastaya değil, kendisinin doktoru olarak mezun olacak bir ben'e çıkıyormuş. Kader hanımın şu sözleri ilaç gibi gelir; bunun doğrusu veya yanlışı yok. Olması gereken değil, olduğu kadar. O gün menümüzde ne varsa o. Yolun sonunda kendi doktorum olarak mezun olabilecek miyim bilmiyorum. Ama en azından bu yolu ve Kader hanımı tanımış olmak, bu yolda yürümüş olmak benim için çok büyük bir kazanç olarak baki kalacak	13
MBSR'ın şuan hayatıma kattıklarının en önemlisi karşılaştığım zorlu anların içerisinden kolaylıkla ve kabulle geçiyor olmaya adım atmak diyebilirim.Olanı	14

olduğu gibi kucaklamaya ve içsel bilgeliğime güvenmeye başladığımı görüyorum.Bu yolculuğa Kader Hoca ile çıkmış olmaktan duyduğum keyif ise tarifsiz.♥ (Gülşah)	
Eğer 4. Oturumda yaşayacağım dönüşümden bana en başta bahsedilseydi ve karşılığında tüm mal varlığım talep edilseydi o dönüşüm için tüm sahip olduğum maddi manevi servetimden vazgeçer, düşünmeksizin feda ederdim. Bu eğitim ; kendime olan yolculuğumun en unutulmaz anlarını yaşatıyor bana.	15
Eğer MBSR eğitimi almayı düşünüyor ve karar veremiyorsanız şu sözlerime kulak verin; çabasızlık mümkün, bırakmak mümkün, stres ile baş etmek mümkün, zihnimizi eğitmek mümkün. Ben, benim yaratılışım bu, bunu eğitemem, sanırım mümkün değil derken, bu eğitim sayesinde şuan hayal ettiğim noktadayım.	16
Otomatik pilottan uyanmak için sürekli birşeyleri hatırlamak zorunda olmak, olumlamak ve bunu kısır döngüye almaktan yorulmuş olanlar, MBSR eğitimi ile Mindfulness becerisi kazanılıyor ve artık bir parçanız halini alıyor. Kader Hocam'ın profesyonelliği, bilgisi birikimi, hepsinden öte öğrettiği herşeye duyduğu derin heyecanı her an hissediyor ve birlikte yaşıyoruz. Herkese tavsiye ediyorum, kendinize bu yatırımı yapın (Zahide Önger, Terapist)	17
Ben ruminasyona işim ile ilgilenirken çok kapılıyorum ve bu beni kitliyor, adım atamayacak kadar köşeye sıkışıyorum. Haliyle işler daha da sarpa sarıyor :)bu noktada oryantasyonun faydasını gördüğümü söylemek istedim, işime çok yarayacak bir bilgi kaydetmiş oldum. Sizlerle paylaşmak ve teşekkür etmek istedim kader hanım	18
Hatırlamak için nefesimi kontrol ediyorum. Bahsettiğim düşünce seline kapıldığımda nefes neredeyse almadığımı farkettim. Nefes almaya devam etmek bile bi oryantasyon benim için, şimdiye getiriyor az da olsa. Ve bunu yaptıkça daha çok etkisinin arttığını söylemek istiyorum	19
Dün göl kenarında otururken oryantasyon uyguladım. Sesler, görüntüler. Bir kamera gibi izlerken, normalde kulağımı tırmalayan seslerin rahatsız etmedi. Bilakis merak vardı. sonrasında da bulunduğun yeri gerçekden farketme ve huzur hissi geldi	20
Kader Hanım merhaba telefonda da bahsettiğim gibi mbsrin bendeki etkilerini sizinle paylaşmak istedim Bu programa başlarken ilk defa beklentisizce kendimi sadece o yolun akışına bıraktım hayal kurmadım bu kesin böyle olur ya da olmaz demedim Bunu da yinyogadaki pratiklerimize borçluyum Sizin derste sık sık tekrarladığınız düşüncelerin sen değilsin, hissettiğin şeyler için hikaye yazma, şuan ne hiissediyorsun onu bul kendine söyle gibi cümleler gerçekten benim hayatımın her parçasıyla her anıyla bütünleşmeye başladı	21

Eskiden o kadar çok kafamda kurardım ki resmen koşmuş gibi yorgun düşerdim üzerimden kamyon geçmiş gibi yataktan kalkamazdım tüm haftasonu çünkü kendimle kalmaya hiçbirşey yapmamaya ihtiyacım olduğunu düşünürdüm Artık sadece evet onu değiştirdim sadece bu kadar istersem yine değiştiririm ya da istersem eski haline dönerim diyip hiçbirşeye farklı anlamlar yüklemiyorum Çok uzun yazdım ama gerçekten kelimelerle anlatmam mümkün değil iyiki hem sizinle hem de mindfulness ile tanışmışım	
Sevgili Hocam, kendi kendime ara ara sık sık sizi hatırlayıp müteşekkir oluyorum. Kocaman gülümsüyorum. Her defasında yazsam telefonu her elinize aldığınızda benden bir mesaj bulursunuz Bu sefer yazmak istedim, sizi tanıdığım için çok mutluyum, iyi ki yol'da karşılaştık. İyi ki böyle güzel emekler verdiniz bu ilimlere, iyi ki bizimle paylaştınız. İyi ki varsınız. Hayat yolumda bana varlığınızla/ yokluğunuzla farketmeksizin sürekli ışık tutuyorsunuz. Bilin isterim. Çok kıymetlisiniz benim için, her zaman buradayım. Şahsi veya değil beni yanınızda görmek istediğiniz veya ihtiyacınız olan herhangi bir konuda elimden gelen ne var ise seve seve yanınızda olurum. Sizi çok seviyorum	22
Sonra araştırırım okurum vs diye düşünürken sizin bu kadarı yeterli sözünüzden sonra daha sakin dinlemeye başladım Sonunda şu an mbsr grubunda bulunmanın ne kadar doğru bir tercih olduğunu bir kez daha gördüm ☺ Sizin sabırla, nazik bir şekilde ve herkese tek tek gösterdiğiniz özen her zamanki gibi çok iyi hissettirdi yine	23
MBSR eğitimi, hayatıma, zihnime, duygularıma ve aslında bütünüyle "kendime" bambaşka bir gözle bakmamı sağlayan şifa dolu bir yolculuk oldu. Kendime karşı olan gereksiz yargılarımdan arınmamı, hayata ve tüm olup bitene bakış açımın tam da merkezimden, içerden ciddi şekilde daha sakin bir yönde değişmeye başlamasını ve kendime daha şefkatli bir şekilde yaklaşarak hem daha net bir içgörü edinmemi, hem de tüm olan biten karşısında hafiflikle varolmamı sağladı. Adeta artık dış etkilere karşı tepkilerimin karşılıklı bir "dansetme" moduna geçtiğini hissediyorum	24
Evet, hayatımda etki edebildiğim ve edemediğim olumlu olumsuz olaylar/ durumlar yine oluyor ve olacak da, ama artık benim onları ele alış yöntemim, yönetme şeklim çok daha farklı, çok daha rahat, çok daha hafiflemiş bir şekilde gerçekleşiyor. Eğitim boyunca yaptığımız tüm egzersizler, teori & pratik tüm çalışmalar ve tüm paylaşımlar beni adım adım ve nazikçe farkındalıkla an'da olmanın büyüsüne getirdi. Geriye dönüp baktığımda görüyorum ki, hayatımda kendime yaptığım en kıymetine yatırımlardan biri bu MBSR eğitimini almak olmuş.	25
Kader Hoca'mızın da hem konulara hakimiyeti, sakinlikle, adım adım bizi bu yolculuğun içine çeken anlatımı ve paylaşımlarımıza verdiği geri dönüşler, hem de bu konuları kendi hayatında fazlasıyla ve başarıyla içselleştirmiş olması ve bize bunu	26

doğallıkla, nezaketle yansıtabilmiş olması o kadar güzel bir deneyimdi ki; ne denli doğru bir karar verdiğimi bana hep hatırlattı. İyi ki bu eğitime ve Kader Hoca ile katıldım, iyi ki ordaydım! (Birce, 39, Finansçı)	
Mindfuness her bireyin alması gereken, çok değerli bir eğitim. Kader Erdem'le bu yolculuğu yapmak çok çok doğru bir tercih. Onun samimi, net, nötr, duru yaklaşımı, herkese alan açan tutumu sizi eğitimin içinde, anda tutuyor. 8 haftanın her haftasını iple çektim. Her anı çok değerliydi. Çok teşekkürler (Meliha, Yoga Eğitmeni, 51)	27
Bu eğitim ile çabasızlığı, olduğu kadarla huzurlu kalabilmeyi en önemlisi otomatik pilottan çıkıp farkında olabilmeyi, günün koşuşturması içinde durup nefes alıp o anın tadını çıkarabilmeyi ve bunun aslında ne kadarda önemli bişey olduğunu öğrendim.Kader hocam desteğiniz için çok teşekkür ederim. (Burcu)	28
8 haftalık bu programın sonunda bedenimle temasta hissediyorum kendimi. Stres anlarını kontrol edebilme gücü hissediyorum kendimde. Artık rüzgarın önüne katıp savurduğu bir yaprak gibi değil; esnek,köklü ve güçlü bir ağaç gibi hissediyorum. Programın kattıklarının yanı sıra, programı uygulayan Kader hocanın teorik bilgisinin dışında bu bilgileri içselleştirmiş olması, kendi bilgeliğini bizimle cömertçe paylaşması, sorularımıza verdiği tatmin edici cevapları, sabrı, nezaketi büyük şansti. A (Vildan, 39, Öğretmen)	29
Kader hocamla geçirdiğimiz bu 8 haftalık süreç Profesyonel Koç olarak görüşmelerimde anda kalabilmem noktasında büyük destek oldu.Koçilerimle uyumlanma,can kulağıyla dinleme,mevcudiyetimi sunabilme gibi koçluk değerlerimi çok besledi. Yapmış olduğumuz çalışmalar, Kader Hocamın özverili eğitmenliği ve işine olan aşkı Mindful olma halini hayatıma entegre etmemde büyük katkı sundu.	30
Birlikteliğin,şefkatin,kabul ün olduğu bir ortamda köklendim yapraklarım yeşerdi çiçek vermeye başladim ve pratiklerime devam ederek çiçeklerimi çoğaltmaya devam ediyorum.Bu çiçekler benden hem özel hayatımda hem de meslek hayatımda çevreme ulaşmaya başladı bile. Kader Hocama ve tüm grup arkadaşlarıma teşekkür ediyorum	31
Yine "keşke" lerimden çok "iyi ki" lerimin artmasına niyet ettiğim günlerden birinde, yarım mandalinayı ağzıma atmış, instagramda bilgi toplamaya çalışıyorken, güzel ve sakince konuşan bir kadın bana o mandalinayi aslında yemediğimi, yuttuğumu söyleyince," tanrım onunla bunu konuşmalıyım" dedim ve böylelikle iyi ki onunla tanışıp 8 hafta boyunca çalışma fırsatını yakalayabildim. O farkındalık ışığını artık daha sık yakabiliyor, bir çocuk merakıyla, ilk kez görüyormuş gibi, olduğu kadar	32

olmaması da normal... diyerek ve yargıladığımı da yargılamadan izleyebilmeyi keyifle deneyimliyorum. A (Kemale, Akedemisyen)	
Çok teşekkür ederim Kader hocam Sizin enerjinizi, işıgınızı çok seviyorum çok yakın hissediyorum Çok teşekkürler	33
Ben de anlattığınız herşeyi gerçekten yaşayan bir eğitmen olduğunuz, öğrencilerinizi şefkatle kucakladığınız, çok içten ve samimi olduğunuz için ve bunları cesurca bize hissettirdiğiniz için sizi çok seviyorum	34
Gerçekten benim icin, beklentimden cok daha etkili oldu. Kendime, sevdiklerime katkınız oldu. Benim için çok kıymetli	35
Sizin erteleme metodunuzla öğünlerimi 2 ye düşürdüm 5 kilo verdim Daha da vereceğim Çok çok teşekkür ederim	36
Kader selam Bugün aşırı aşırı keyif aldım eğitimden konulara vakıf olsam da kendim de bir yandan okuduğum araştırdıgım için senin anlattıklarınla birlikte başka kıvılcımlar yanıyor beynimde iyi ki dedim iyi ki katılmışım bu seminere ve hayat sizin gibi insanlarla çok daha güzel, gerçek ve de keyifli. İçimde kalmasın istedim Dünyanın daha güzel bir yer olabielceğini dair inancım pekişiyor sizin gibi insanları tanıdıkça	37
Doğum günümde kendime hediyeydi bu eğitim. Öyle başladı bu süreç benim için. Bu süreçte farkettim ki bir insanın kendine yapacağı en güzel şeyi yapmışım. Varolmayı bu kadar hissettmemistim hiç. Dolayısıyla hiç bu kadar varolmamışım. Eğitimden sonra gercekten insanın kendisine olan yaklaşımlarını değiştiren. Endişelerinin ve buna benzer her türlü olumlu olumsuz duyguların, gökyüzündeki bulutlar gibi gelip geçtiğini kabullenmesini ve "hayat tamda şimdi!" demesini sağlayan bu eğitimi, bize tüm içtenligiyle veren Kader hocama ben de tüm içtenligimle çok teşekkür ediyorum. Sevgiler	38
Canım Kader'cim derslerimizde konuştuklarımız o kadar sık aklıma geliyor ki Kalıcı olduğu için çok seviniyorum resmen bir çok konuda bakışım değişmiş hayata+ Sayende	39

Ruhu, kalbi güzel insan Kadercim ne çok deneyim kattın hayatıma ne kadar aydınlattın bir bilsen son nefesine kadar bu işi yaparsın dünyalarca sevgi ve teşekkürler	40
Kader Hanim Benim için yine dopdolu içeriği ile harika bir eğitimdi. Çok teşekkür ederim Kader, farklındalığın farkına varmamı sağladığın için teşekkür ederim. * Eğitimlerinin dili, örneklerin ve anlatış şeklin hem çok sıcak hem çok etkili.	41
Hocam merhaba, emeğinize sağlık çoook keyifliydi. Benim çok sevdiğim ve dinlediğim bir konu ama sizin anlatımınız gerçekten akılda kalıcı, kafaya işleyici İyi ki dinledim sizi	42
Hocam bu konu okurken ve dinlerken karışıyor çünkü çok karmaşıklaştırıyorlar Bir tek siz de çok keyif aldım ve tam anladım Tüm samimiyetimle söylüyorum Ağzınıza sağlık	43
Ben başka pek çok şeyin yanında sizde en çok neyi sevdim biliyormusunuz? Katılımcılara, içten, samimi, sıcak yaklaşımınızı, gerçekten yürekten öğretmek isteyişinizi, tüm mevcudiyetinizle derste oluşunuzu, çoğu eğitmende olmayan asil ve öğrenciye yakın davranmaktan çekinmeyen kibirsiz cesur yaklaşımınızı sevdim. Doğru ifade edebilmişimdir umarım. Çok sevgiler Katıldığım bunca eğitimde en çok konuştuğum, paylaştığım eğitim sizinki oldu, bu yaklaşımınız sayesinde, bunu da eklemek istedim	44
Çok mutlu oldum Kader, çok teşekkür ederim Bugün şirketimin de kuruluş yıldönümü, çocuklar gibi mutluyum inan MBSR ve tabi meditasyonlar hayatımda sanki başka bir kapı araladı. Başka bir dönem hatta çağa geçmiş gibi hissediyorum. Yol uzun ama sanki büyük bir adım atmışım gibi.. Harika eğitmenliğin, samimi yaklaşımın, öğrettiklerin, katkıların için sonsuz teşekkürler. İyi ki seninle bu yola çıkmışım. Başarılarının katkanarak artmasını ve daha bir çok insanın yoluna ışık tutmanı dilerim. Kocaman sevgiler &	45
Çok teşekkür ederim yolum iyiki mindfulness ve seninle kesişti. Bu yol sade, kolay, ferah ve aydınlık. Bende bu yola girmekten ve seninle yürümüş olmaktan dolayı çok mutlu oldum. Emeğin için çok teşekkürler. Görüşmek üzere. Sevgiler	46

Mindfulness ile ilk tanıştığımda beni iyileştirecek ve özgürleştirecek bir hazine bulduğumu hemen anlamıştım. İlk olarak kitaplar, sosyal medya takibi ve internetten okumalarla başladı yolculuğum. Merak ve ilgim giderek artınca 8 haftalık eğitimini de almak istedim. Kader hocamızın birkaç seminerine katıldım önce ve eğitim için de doğru kişi olduğunu hemen anladım.	47
Bence iyi bir eğitmen tüm öğrettiklerini kendi hayatına geçirebilmiş olmalı. Kader hoca da öyle. Samimi, sıcak, cana yakın ve öğretme aşkıyla dolu. Kader hocanın ayakları yere basan, gerçekçi tarzını da çok sevdim. Bir eğitmenin dersi anlatış stili de çok önemli bence, dikkati konuda toplamak ve ders boyunca zevkle o dersin dinlenmesini sağlamak yetenek işi. Dersler nasıl geçti, 8 hafta nasıl bitti hiç anlamadım. Çok ama çok dolu geçen çok keyifli bir süreçti.	48
Jon Kabat Zinn minfulness pratiklerini paraşüt dokumaya benzetiyor, paraşütümüzü sabah akşam dokuduğumuzda tam da ihtiyacımız olduğunda bizi düşmekten kurtaracak, orta yolu bulmamızda bizi destekleyecek bir paraşütümüz olacak. Kader hocaya bu paraşütü dokurken öğrettikleri, ilmek ilmek katkıları ve tüm emekleri için teşekkür ediyorum. Öğretmeye, hayatlara dokunmaya hep devam etsin, çünkü buna hepimizin ihtiyacı var (Songül)	49
Eskiden herkesin bencil ben merkezci oldugunu düşünürdüm. Mbsr dan sonra asıl bencil ve ben merkezci olan kişinin kendim oldugunu anladım. Dünya benim etrafımda dönmüyor. Her insanın herhangi bir eylemini kendi üzerime alınır ve üzülüp geceler boyu dusunurdum ben ona ne yaptım diye. Ben ona hiç birşey yapmadım, o da bana yapmadı. Herkes kendi hayatında bin türlü mücadele içinde ve kuşlar cıvıldıyor, çiçekler açıyor.. Hayat şimdi cok daha güzel. İyi ki varsın Kader hocam. Bundan sonra yolumuzun daha cok kesişeceğimden eminim (Burcu)	50
Farkındalığı, özellikle kendimizin farkına varmayı, bu kadar canlı yaşatan ve hayatımın geri kalan kısmına hediye etmeme yardım eden, geçmişle gelecek arasında savrulan düşüncelerden, anı yaşamamıza ışık tutan Kader hocam. Yürekten teşekkürler+	51
Eğitimi kesinlikle herkese tavsiye ediyorum. Böylesine koşuşturma içerisindeki bir dünyada ancak kendi içimize bakarak sakin kalabileceğimin, uçsuz bucaksız düşünceler denizinde boğulmadan da yaşayabileceğimin farkına vardım. Stres ile baş etmede zorlandığım çok zaman oluyordu, artık bu konuda daha sakin kalabileceğime inanıyorum. Eğitimin bilimsel temeli olması ve seansların da bu doğrultuda ilerlemesi beni tatmin etti. Bunun yanında meditasyon öğrenmek yapmak başta zor gelse de bunun faydasını	52

çok gördüm. Kendine yatırım yapmak isteyen, durup ince şeyleri anlamak isteyen herkes bu eğitimi almalı bence. (Yazgülü)	
Tek cümleyle anlatmak istersem beynimde tüm düşünceler çılgınca ve pervasızca dolaşırken, geçirdiğim 8 haftanın sonunda tüm düşüncelerime teker teker vakit ayırmış temizlemiş ve yerli yerince raflara dizmiş halde buldum kendimi. Hayatıma dokunduğunuz için çok teşekkür ederim Kader Hocam. (Tuba) Beni Mindfulnessla buluşturan, zihnimin çok nadir zamanlar dışında ya geçmişte yada gelecekte olmasıydı. Daha önce bu sebeple şu an neden karşılaştırma yapamayacağımı anladığım pek çok çalışmaya katıldım ancak henüz yolu yarılamış olmama rağmen MBSR bunu kendime yine benim yaptığımı ve bunu yine bir tek benim değiştirebileceğimi hatırlattı. En güzel kısmı ise bunun bir mucize olmadığını ve geliştirilebilir bir olma hali olduğunu..üstelik kolaylıkla hirpalanmadan yargılamadan. Şu ana kadar kendim için yaptığım en iyi seçimlerden biri diyebilirim. Tabi burada Kader Hanım'ın içselleştirmiş tavrı da en büyük yardımcı.Çok teşekkürler AO (Görkem)	53
Program bittikten sonra yazacaktim ama yazamadim yogunluktan. Oyle kuru bir tesekkur de anlatamayacakti duygularimi. O yuzden bekledim biraz, sindirmek istedim. Nasil desem? tipki bahar gibi hayatim cicek acti desem anlatabilir miyim icimdekileri bilmiyorum. Herkesin en canli, hayat dolu, sakaci dedigi insanlari bile gun geliyor tum duygulari noturleniyor ve hatta eksiye gecebiliyor bu hayatta. Belki kendimize yukledigimiz sorumluluklardan, belki ustlendigimiz gorevlerden, hep daha iyisi olma cabasindan, belki sevilme ihtiyacindan, mukemmelliyetcilikten bir gun bir bakmisiz oz sefkatimizi kaybetmisiz, o yetmemis kendimizi tuketmisiz.. hep birseylere tutunma ihtiyaci bizi bagimli yapmis. İnsan sadece sigaraya, alkole, yemege bagimli olmuyor bu hayatta. Bu mbsr programi sayesinde ben de kendi bagimliliklarimin farkina vardim. Mutlulu pesinde kosarken tutsagi oldugum	54
barindiriyor icinde. Her programda, mezunlar bulusmasinda, sanki epeydir gorusmedigim dostlarimla bulustugumu hissediyorum. Bu da sanirim sizden gelen ictenligin, samimiyetin yansimasi. Cok tesekkur ederim hersey icin.	55
Canim hocam Postlarinizi goruyorum mbsr icin katilimci yorumlarini paylasiyorsunuz. Cok yogun bir donem benim icin su an, gelisiguzel degil de daha ozenli yazabilmeyi istiyordum fakat belki bir kisiye dokunur vesile olur diye yazayim istedim. Ama bilin ki benim icin siz ve mbsr egitiminiz burada yazabildigimden cok cok cok daha fazlasisiniz Size ne kadar tesekkur etsem az...	56

Artik kendim icin yapabilecegim birsey kalmadi Mutlaka birseyler yapmaliyim amaa Ne yapsam olmuyor, olmayacak da, hicbirsey degismeyecek.. diyorsaniz ne olur Kader hocamla kendinize bir sans verin, Benim gibi... Son bir sans dedim egitime baslamadan.. Cunku cok sey denemistim ama olmamisti, bu sefer de son kere deneyecektim olmazsa olmazdi zaten de cok buyuk olasilikla olmayacakti...	
8 hafta mbsr sonunda ve simdi berrak bir zihin ve dinlenmis bir kalple diyorum ki ; Butun duygu ve dusuncelerle, nasil hissettirirlerse hissettirsinler olan ne ise, var olan ne ise, bunlara direnmeden onlari izlemek, gozlemlemek, sadece taniklik etmek. Onlari davet edebilmek, kabul edebilmek.. Buhranlarinda hikayelerinde kaybolmamak, uyusmamak... Bu o kadar ama o kadar muazzam birsey ki... Oyle hafif oyle ferah birsey ki... Oyle enfes bir tat ki... Mindfulness ile iyi hissetme gibi bir cabamiz yok ama kendinizi daha iyi hissedeceksiniz Cunku mbsr sonrasnda zihniniz gorusunuz netlesecek hayatiniz canli acik ve gercek olacak, ustelik bunu acidan olumsuz duygudan kacmadan savasmadan yapabileceksiniz... Kader hocamin sevgi dolu, sefkatli, net tavri her sorunuzu aciklikla yanitlamasi ve her an yaninizda olmasi, destegini hic ustunuzden cekmemesi bu sureci cok ferah ve verimli yapiyor.	57
Bi sakince durup nefes alacak lüksünüz ve zamanınız yoksa, Gözünüzün önünde, burnunuzun dibinde anlık güzellikleri kaçırıyorsanız, Hiç bir şeye yetemediğinizi, ruhunuzu besleyecek hiçbir argüman bulamadığınızı düşünüyorsanız, Aslında keyif aldığınız şeyleri yapabilmek için kendinizi kısıtlı hissediyorsanız, Strese dayanıklılığınız azalmışsa ve stres sizi kontrol alanınızda etkisizleştiriyorsa, Daha çok ve çabuk konsantrasyonunuzu kaybediyorsanız, Aslında ne yapmanız gerektiğini biliyor ama hiç bir şey yapamıyorsanız, ÖZGÜR OLMAK İSTİYORSANIZ, ve en önemlisi MUTLU OLMAK İSTİYORSANIZ, Özgür olmaya ve mutlu olmaya BİR YOL AÇMAK İSTİYORSANIZ,	58
Her eğitimde net 2 sayfa hap notum var. Resmen tik tik taşlar yerine oturuyor ve oturan her taştan sonra bi işık yanıyor. "Aydınlanıyorum" resmen. Travmalarımın kök nedenini buluyorum, nasıl yaşamak istediğimi, benim için neyin önemli olduğunu.. Kurtulmam gereken kalıpları, kuralları... Gerçekten çok iyi anlatıyorsun.. Teşekkür ederim.. Ve bişey daha farkettim; Hayatımda ne zaman mutlu olmuşsam, ne zaman özgür olmuşsam, ne zaman keyifli yaşamışsam aslında o zamanlar farketmeden mindful yaşamışım..	59

Bize armağan edilmiş olan şimdiki zamanı, geçmişin kırgınlıkları ve pişmanlıklarını kendimize yük etmeden, geleceğin kaygılarından uzak bir şekilde hakkı ile yaşayabilmek mümkünmüş. Üstelik bunun için sihirli bir değneğe de gerek yok. Sadece bu hayatı yaşarken başımıza gelen şeyleri tanımlayabilmek ve onlara karşı nasıl bir tutum sergileyeceğimizi bilmek yeterliymiş. Bu noktada sevgili Kader hocamızın 8 haftalık yol göstericiliği işimizi oldukça kolaylaştırıyor. Nokta atışı ve hayatın tam içinden verdiği, her birimizin kendinden bir parça bulduğu örneklerle, istesek de unutamayacağımız bir farkındalık yaşamamıza yardımcı oluyor. Şunu öğrendim ki mindfulness doğulmaz mindfulness olunurmuş. İlk dersle ekilen farkındalık tohumları 8 hafta sonunda yerini muhteşem bir dönüşüme bırakıyor. Hayat kısa, kuşlar uçuyor..bu kısa hayatı dolu dolu yaşayabilmek, daha fazla "ah şimdiki aklım o zaman olsaydı" dememek için, her anı farkındalıkla, doyasıya ve olduğu gibi kabul ederek yaşamak isteyen herkese bu eğitimi canı gönülden tavsiye ediyorum.	60
Merhabalar hocam, şöyle bi program kitapçığına göz atayım dedim, karşıma bu sayfa çıkınca size de göndermek istedim tam gününde açıp bi bakmak istemişim, o gün de demiştim bugün de diyorum, iyi ki karşıma çıkmışsınız dilerim yıllar sonra da aynı bağ ile yine iyi ki diyeceğim	61
Meme kanseri konusunda doktora calismasi yapan bir psikolog ile 7 seanslik bireysel görüşme yapıyorum. İlk 4 tanesini tamamladık. Ve her görüşmede bahsedilenler bana sizin anlattiklarinizi çağrıştırıyor, hatta ne kadar net anlattiginizi, farkindaligimi ne kadar artirdiginizi gösteriyor. Kulaklarinizi da cinlatiyorum.	62
Kader Hocam Öncelikle bu sertifikayı sizden almış olmak benim için inanılmaz bir mutluluk Sertifikamı açar açma içimde yükselen gurur duygusu sizin eseriniz. Eğitim öncesi özel ilginiz,eğitim içerisinde sorular veya sıkıntılarla bire bir özelden ilgilenmeniz,her daim içtenliğinizi samimiyetinizi hissetmek,naif,kadife gibi sesinizle bize gösterdiğiniz şevkatli yaklaşımınızdan faydalanabilmek büyük şans.Bu işi gönülden,içinize sindire sindire yapıyor olmanız inanılmaz farkediliyor ki bu çok değerli. Bu eğitimde aldığım en büyük ders, kendime her ne olursa olsun şevkatli yaklaşımı bir nebze de olsa öğrenebilmiş olmamdır. Herşeyi kontrol etmeye çalışmak en büyük sorunlarımdan biri olsa da yine eskiye oranla herşeyi olduğu gibi kabul edebilme yetisi kazanmak, bu da böyle olacakmış diyebilmek bu eğitimin en büyük armağanıdır bana Sonuç olarak elimin altında her zaman sığınabileceğim bir kitap, umarım bir gün keyifle sıkılmadan yapacağım bir dolu meditasyon ve sizin naif sesinizle aktardığınız bilgileriniz var.HEr ay görüşebiliyo olmakta bonusu Herşey için çok çok teşekkür ederim, yollarımızın kesişmesi 2021 in güzel jestlerinden oldu. Verdiğim para helali hoş olsun bolluk bereket içinde sizi bulsun,sevgiler...	63

Her anın değerini bilebilmek adına iyi ki katılmışım dediğim, zorluklara bir an dışarıdan bakabilmenin önemini kavrayıp kendime nezaket ve farkındalıkla yaklaşmanın kıymetini fark ettiren dolu dolu sekiz haftalık paylaşımlar Kader Hocamızın yönlendirmeleriyle ilerleyebilmek dileğiyle	64
Su gibi akıp giden bir mindfulness eğitiminden su gibi aziz hislerle çıktım. Kader hocam açtığın yargısız kabul ve farkındalık alanında olmak bana yaşamı tam da olduğu gibi hissettirdi. Sözlerin sanki ete kemiğe büründü de gün boyu arkadaş oldu, fısıldadı "varılacak bir yer yok, evdesin..." En kıymetli varlığın nefesim olduğunu ve yaşamın, dikkatimi verdiğim yerde aktığını idrak ettim. Etki alanınıza girmek çok aydınlatıcı, cesaret ve ilham vericiydi. Bu deneyimi paylaştığımız arkadaşlarıma ve size nezaket ve farkındalıkla :) çok teşekkür ederim. Iyi ki...	65
2 ay geldi gecti, bir nehir gibi, tasidiklarinizi uzerimizde birakarak yolunuza devam ediyorsunuz Kader Hocam. Biz, bizde biraktiklarinizi yasatip, onlari buyuterek devam edecegiz bundan sonra,suphem yok. Kendimizi nazikce davet ettigimiz surece su hep akacak insallah Sizden ogrendiklerimiz kadar birbirimizin tecrubelerinden de cok sey ogrendik. Birbirimize isik yaktik. Golgede kalmis bir seyleri ortaya cikardik. Hepinize cok tesekkurler. Kotu gunler de olacak, biliyoruz. Ama kabul ile yaklasip, guzel gunlere olan umudumuz hep yesil kalacak icimizde. Bunu da biliyoruz. Hepinize sevgiler..	66
Hocam, bilmukabele Bence tanrının görünmeyen eliydi o seminere denk gelmem. Normalde kılı kırk yaran mükemmeliyetçi bir yapım vardır. Uzun süre takip etmediğim, tavsiye edilmeyen, ilk gördüğüm kimsenin eğitimine katılmazdım. Yazdığınız metin beni çekti önce sonra o seminerde içimden bir ses sizi takip etmem gerektiğini söyledi sanki. Hayatımın ters yüz olduğu bir dönemdeydim. Siz bile tereddüt etmiştiniz ön görüşmede boşanma çok taze diye. Şimdi dönüp baktığımda o günlere öyle büyük bir kaynak olmuş ki bana o eğitim. O 8 hafta. Üstüme yıkılan bir yuvanın içinden çıkıp yeni bir yuva inşa etmek için güç vermiş bana unuttuğum gücümü hatırlatmış belki de. Zamanlaması çok kıymetli benim için karşılaşmamızın	67
Bu eğitime bir iş gözüyle bakan, anlatayım bitsin düşüncesinde bir eğitimci değilsiniz, içtenliğiniz, şevkiniz her an hissediliyor, çok kalbe dokunuyorsunuz kesinlikle Hepinizin hayatımda bi yeri oluyor dediniz ya siz de benim hayatımda çok önemli, güzel bir yerdesiniz, iyi ki varsınız (Ebru)	68