

# ΣΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΗΣ ΠΑΣΧΑΛΙΤΣΑΣ

ΕΜΠΝΕΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ  
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ACHIEVE – καινοτόμες μέθοδοι για κατάρτιση και ανάπτυξη των  
λειτουργών νεολαίας

Πρόγραμμα: 2016-2-BG01-KA205-023835



## **Συντάκτες:**

Ελένη Μιχαήλ, Κύπρος (allaZOYME)

Ognian Gadoularov, Βουλγαρία (Learning for Change Foundation)

Bogdan Romanica, Ρουμανία (Dreams for life)

## **Μετάφραση και επεξεργασία:**

Ιωάννα Ανδρέου

Μαρίνα Σφικτού

Χριστίνα Μιχαήλ

Ελεάνα Τσακαλάκη

## **Επιμέλεια:**

Μαρία Χρυσάνθου

## **Εικονογραφήσεις:**

Liya Savona

Sabina Pop

Ovidiu Talpos

Ana Fit

Maria Hretculesei

## **Σχεδιασμός:**

Ognian Gadoularov (Learning for Change Foundation)



*Αυτό το πρόγραμμα έχει χορηγηθεί με τη στήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.*

*Αυτή η έκδοση αντανakλά αποκλειστικά τις απόψεις του συγγραφέα και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δε φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται.*



# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ                                                  | 6   |
| ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ                                   | 6   |
| ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ                               | 7   |
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ                                                  | 8   |
| Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ                          | 11  |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ                        | 12  |
| ΜΕΡΟΣ 1                                                   | 18  |
| ΓΕΝΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ                                             | 18  |
| ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ                                     | 19  |
| ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΤΡΟΧΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ   | 19  |
| ΕΓΩΚΕΝΤΡΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ | 22  |
| ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ                                     | 26  |
| ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΕ ΠΛΗΡΗ ΑΝΘΡΩΠΟ                              | 33  |
| ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ                                 | 36  |
| ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ                                          | 45  |
| ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ                                       | 47  |
| ΘΕΩΡΙΑ ΔΙΕΥΡΥΝΩ ΚΑΙ ΟΙΚΟΔΟΜΩ                              | 50  |
| ΕΥΤΥΧΙΑ                                                   | 51  |
| 3 ΤΥΠΟΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ                                          | 51  |
| ΡΕΡΜΑ                                                     | 53  |
| ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ                                           | 54  |
| ΘΕΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ                                         | 57  |
| ΜΕΡΟΣ 2                                                   | 58  |
| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ, ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ                       | 58  |
| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ                                                 | 59  |
| ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ                                     | 62  |
| ΑΡΧΕΓΟΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ                                      | 67  |
| ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ                                         | 79  |
| ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ                                     | 85  |
| ΣΥΜΒΟΛΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ                                      | 95  |
| ΕΝΔΟΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ                                  | 102 |
| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟ                                    | 107 |
| ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ                          | 114 |
| ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ                       | 127 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ                                                 | 136 |
| ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ  | 136 |
| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ                                    | 136 |
| Η ΦΥΣΗ ΩΣ ΠΗΓΗ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΖΩΗΣ                              | 146 |
| ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ                                                | 147 |
| ΕΠΑΦΕΣ                                                    | 153 |



## Συντομογραφίες

ΟΑ – Οικοκεντρική Ανάπτυξη

ΘΨ – Θετική Ψυχολογία

MTM – Μη Τυπική Μάθηση

ΕΕ – Ευρωπαϊκή Ένωση

*Δεν με ενδιαφέρει το επάγγελμά σου. Θέλω να ξέρω για τι πονάς και αν τολμάς να ονειρευτείς πως συναντάς την επιθυμία της καρδιάς σου.*

*Δεν με ενδιαφέρει πόσο χρονών είσαι. Θέλω να ξέρω αν θα τολμούσες να μοιάζεις με ανόητο για την αγάπη, για το όνειρό σου, για την περιπέτεια του να είσαι ζωντανός.*

*Δεν με ενδιαφέρει τι πλανήτες περιτριγυρίζουν το φεγγάρι σου. Θέλω να ξέρω αν έχεις αγγίξει το κέντρο της θλίψης σου, αν έχεις ανοιχθεί από τις προδοσίες της ζωής ή αν μαράζωσες και κλείστηκες από φόβο μην πληγωθείς ξανά.*

*Θέλω να ξέρω αν μπορείς να κάτσεις παρέα με τον πόνο, τον δικό σου ή τον δικό μου, χωρίς να προσπαθείς να τον κρύψεις ή να τον ξεθωριάσεις ή να τον φτιάξεις.*

*Θέλω να ξέρω αν μπορείς να συνυπάρχεις με τη χαρά, τη δικιά μου ή τη δικιά σου· αν μπορείς να χορέψεις με αγριάδα και να αφήσεις την έκσταση να σε γεμίσει από πάνω μέχρι κάτω χωρίς να σκέφτεσαι ότι πρέπει να είσαι προσεκτικός, να είσαι αληθινός, θυμήσου τα όρια του να είσαι άνθρωπος.*

*Δεν με ενδιαφέρει αν η ιστορία σου είναι αληθινή. Θέλω να ξέρω αν μπορείς να διαψεύσεις κάποιον ούτως ώστε να είσαι αληθινός στον εαυτό σου. Αν μπορείς να αντέξεις την κατηγορία της προδοσίας χωρίς να προδώσεις τη ψύχη σου. Αν μπορείς να είσαι άπιστος και συνεπώς αξιόπιστος.*

*Θέλω να ξέρω αν μπορείς να δεις την Ομορφιά ακόμα και αν δεν είναι όμορφα κάθε μέρα. Και αν μπορείς να πηγάζεις τη ζωή σου από την ίδια της την ύπαρξη.*

*Θέλω να ξέρω αν μπορείς να ζήσεις με αποτυχίες, δικές σου και δικές μου, και να είσαι ακόμη ικανός να σταθείς στην άκρη της λίμνης και να φωνάξεις στο ολόγιομο φεγγάρι “Ναι”.*

*Δεν με ενδιαφέρει να μάθω που μένεις ή πόσα χρήματα έχεις. Θέλω να ξέρω, αν μετά από μια νύχτα απόγνωσης και πένθους μπορείς να σηκωθείς κουρασμένος και μελανιασμένος μέχρι το κόκαλο και να κάνεις αυτό που χρειάζεται να γίνει για να ταΐσεις τα παιδιά.*

*Δεν με ενδιαφέρει ποιον ξέρεις ή το πως έφτασες εδώ. Θέλω να ξέρω αν θα μπορούσες να σταθείς μαζί μου στο κέντρο της φωτιάς χωρίς να δειλιάσεις.*

*Δεν με ενδιαφέρει πού, τι ή με ποιον έχεις σπουδάσει. Θέλω να ξέρω τι σε κρατάει μέσα σου όταν όλα τα άλλα καταρρέουν.*

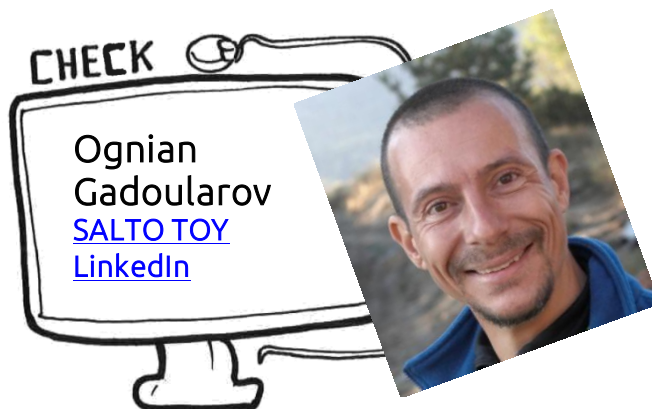
*Θέλω να ξέρω αν μπορείς να μείνεις μόνος με τον εαυτό σου και αν πραγματικά σου αρέσει η συντροφιά που σου κρατάς στις άδειες στιγμές.*

*Η πρόσκληση - Oriah Mountain Dreamer*



*This manual contains a large amount of information based on the long-term experience of the authors in the field of non-formal learning (NFL) and the interactive teaching of children, youth and adults. During its composition a lot of information related to the topic was used from various sources - studies, reports and scientific publications. By combining practical experience of the team of authors with theoretical concepts this manual was created to bring together a big number of topics, many of which are often not touched upon in the field of NFL and in the youth sector.*

**Ο Ognian Gadoularov** (γεννημένος το 1974 στη Βουλγαρία) από το 2007 εργάζεται σαν λειτουργός νεολαίας και εκπαιδευτής παιδιών, νέων και ενηλίκων. Ειδικεύεται σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης και ενθάρρυνσης, προγράμματα για νέους και για τον εθελοντισμό. Είναι ενεργός στα πεδία της διαδραστικής διδασκαλίας και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Όντας πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών, είναι ειδικός στο να διεξάγει περιπετειώδη προγράμματα βασισμένα στις μεθόδους της βιωματικής μάθησης και της υπαίθριας εκπαίδευσης. Ο Ognian αποτελεί μέλος της ομάδας εκπαιδευτών Βουλγάρικης Εθνικής Υπηρεσίας του προγράμματος "Erasmus+" και του Δικτύου Εκπαιδευτών του Salto EuroMed. Από το 2007 μέχρι το 2013, έχει εργαστεί σαν εκπαιδευτής επιχειρήσεων και ασχολήθηκε με προγράμματα για ομαδική αποτελεσματικότητα, πωλήσεις, δεξιότητες παρουσίασης και εξυπηρέτησης πελατών. Έλαβε ενεργά μέρος στην ανάπτυξη εκδηλώσεων σχετικά με την Εταιρική κοινωνική ευθύνη για διάφορες εταιρίες. Αγαπημένα του θέματα είναι – η βιωσιμότητα και η υπεύθυνη κατανάλωση, η πνευματική νοημοσύνη, ο σχεδιασμός προγραμμάτων, η αντι-παγκοσμιοποίηση, η κοινωνική αλλαγή και τα ανθρώπινα δικαιώματα.



ένα

Ανάπτυξης. Αυτή η προσέγγιση έγινε και ο πυρήνας της δουλειάς του. Σήμερα, ηγείται εργαστηρίων, εκπαιδεύσεων και εκδηλώσεων για τη νεολαία και τους ενήλικες που εστιάζουν στην Οικοκεντρική Ανάπτυξη. Συνήθως διεξάγει τη

**Ο Bogdan Romanica** (γεννημένος το 1986 στη Ρουμανία) είναι ένας αφοσιωμένος λειτουργός νεολαίας, εκπαιδευτής και συντονιστής μη-κυβερνητικών οργανισμών (ΜΚΟ). Από το 2008, παραμένει ενεργός στο πεδίο της νεολαίας. Έχει λάβει μέρος σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες σχετικά με την υπαίθρια και περιπετειώδη μάθηση, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την κοινωνικο-εκπαιδευτική εμφύχωση, την ενεργή ιθαγένεια, την προσωπική ανάπτυξη και την επαγγελματική καθοδήγηση. Το 2014 πήρε τη πρώτη του γεύση από την εργασία των νέων βασισμένη στη φύση, η οποία και έγινε ένα από τα μεγαλύτερα του πάθη. Ανακαλύπτοντας τη δουλειά του Bill Plotkin και το πρόγραμμα Animas Valley Institute (ΗΠΑ), εγγράφηκε μαζί με τον οργανισμό του σε μακροπρόθεσμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο πεδίο της Οικοκεντρικής

**Η Ελένη Μιχαήλ** είναι μια διεθνής εκπαιδευτρια και εμπυχώτρια ομάδων. Έχει κατακτήσει το πεδίο της θετικής ψυχολογίας και των παιδαγωγικών προσεγγίσεων. Είναι μια έμπειρη λειτουργός νεολαίας που έχει λάβει διάφορους ρόλους στην εργασία με τους νέους. Οι δραστηριότητες της εκτείνονται από την εκπαίδευση νέων, στο συντονισμό προγραμμάτων, την έρευνα και την εκπαίδευση. Η Ελένη έχει εργαστεί με αρκετούς τοπικούς, εθνικούς και διεθνείς οργανισμούς νεολαίας στην Κύπρο και στο Βέλγιο. Σαν εκπαιδευτρια νέων, έχει συνεργαστεί με την Κυπριακή Εθνική Υπηρεσία του προγράμματος "Erasmus+", την Κυπριακή Επίτροπο για τα δικαιώματα του παιδιού, το Συμβούλιο Νεολαίας Κύπρου καθώς και το Youth for Exchange and Understanding International. Ανάμεσα στα ενδιαφέροντά της βρίσκονται η μη-τυπική μάθηση, η προσωπική ανάπτυξη και ενδυνάμωση, ο εθελοντισμός, τα ανθρώπινα δικαιώματα, τα θέματα φύλου, η ηγεσία, η φύση, η θετική ψυχολογία και η θετική εκπαίδευση.



Το παρόν εγχειρίδιο είναι ένα εργαλείο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενισχύσει την επιρροή της μη-τυπικής μάθησης (MTM) στην προετοιμασία των νέων για την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Είναι επίσης ένα εργαλείο που θα υπογραμμίσει τη σημαντικότητα της εργασίας με τους νέους και θα αυξήσει την ποιότητά της. Η δημιουργία του εγχειριδίου “Στα φτερά της Πασχαλίσσας” είναι αποτέλεσμα του προγράμματος “ACHIEVE-innovative methods for training and development of Youth workers”, το οποίο για πρώτη φορά χρησιμοποίησε και προσάρμοσε στον τομέα των

Νέων τις προσεγγίσεις της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης (ΟΑ) και της Θετικής Ψυχολογίας (ΘΨ). Το εγχειρίδιο δείχνει τη μεθοδολογία αλλά και τα εργαλεία/πρακτικές/μεθόδους για την προσωπική ανάπτυξη των λειτουργών νεολαίας και την άμεση εφαρμογή τους όταν δουλεύουν με νεαρά άτομα. Το περιεχόμενο είναι βασισμένο σε βιβλιογραφίες και πρακτικά πειράματα που έγιναν κατά τη διάρκεια του πρόγραμμα. Αυτό το εγχειρίδιο ανοίγει νέες ευκαιρίες στο τομέα της νεολαίας με το να ενσωματώνει τις προτεινόμενες καινοτόμες μεθοδολογίες.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το πρόγραμμα “ACHIEVE-innovative methods for training and development of Youth workers” - 2016-2-BG01-KA205-023835 είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας εμπειρογνομόνων από τη Βουλγαρία, τη Ρουμανία και την Κύπρο και είναι επιχορηγημένο από το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ κάτω από τη Βασική Δράση 2.

Μέσω αυτού του προγράμματος, ανταποκρινόμαστε στις τρέχουσες ανάγκες των νέων και των λειτουργών νεολαίας καθώς παρουσιάζονται καινοτόμες προσεγγίσεις και μέθοδοι που εφαρμόζονται για πρώτη φορά στην εργασία με νέους, όπως η Θετική Ψυχολογία και Οικοκεντρική Ανάπτυξη. Αυτό το πρόγραμμα προσπαθεί να εκπαιδεύσει και να αναπτύξει τις γνώσεις των λειτουργών νεολαίας ούτως ώστε να μπορούν να παρέχουν υπηρεσίες με νόημα στα νεαρά άτομα. Στηρίζει τον επαγγελματισμό της εργασίας με νέους και εμπλουτίζει τις προσπάθειες για ποιότητα και επίδοση. Τέλος, προσφέρει καινοτόμες προσεγγίσεις με σκοπό να ανταποκριθεί στην ενδυνάμωση, την συμμετοχή, τον επαγγελματισμό και την προσωπική ανάπτυξη των νεαρών ατόμων, ειδικότερα των νέων με λιγότερες ευκαιρίες.

Τα αποτελέσματα του προγράμματος είναι:

1. **Το εγχειρίδιο “Στα φτερά της Πασχαλίσσας”** – Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει θεωρία, πρακτικές μεθόδους, εισηγήσεις, εκπαιδευτικά εργαλεία και εκπαιδευτικά προγράμματα που στοχεύουν στην βελτίωση των προσόντων και την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των λειτουργών νεολαίας.
2. **Ένα βιβλιαράκι τσέπης “Ανακαλύπτοντας του εαυτό μου** – ατομικός αναστοχασμός και πρακτικές εφαρμογές” – Το βιβλιαράκι τσέπης προσφέρει μια σειρά από πρακτικά εργαλεία για την ανακάλυψη του εαυτού και την προσωπική μεταμόρφωση, για νέους αλλά και για ενήλικες.
3. **Διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης** - Η πλατφόρμα αποτελεί μια βάση δεδομένων με εκπαιδευτικά προγράμματα και πηγές σχετικά με την εργασία με τους νέους, την Οικοκεντρική Ανάπτυξη, τη Θετική Ψυχολογία και τη μη-τυπική μάθηση. ([www.learningforchange.net](http://www.learningforchange.net)).

Το ολοκληρωμένο σετ με τα υλικά είναι διαθέσιμο με δωρεάν πρόσβαση και διανομή μέσω του διαδικτύου:

<http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/eplu-project-details/#project/c79ceb4b-e3a5-4248-a7ae-1173eb1999ec>



Ένας από τους κύριους στόχους αυτού του Εγχειριδίου είναι να εμπλουτίσει την γνώση των λειτουργών νεολαίας όσον αφορά την εφαρμογή σύγχρονων προσεγγίσεων για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη αλλά και αυτήν των ομάδων με τις οποίες ασχολούνται. Με το εν λόγω Εγχειρίδιο παρουσιάζουμε πληροφορίες για την προσωπική ανάπτυξη βασισμένες σε καινοτόμες ιδέες και εναλλακτικές μεθόδους. Στοχεύουμε στην βοήθεια της σύστασης αναπτυξιακών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων που συνδυάζουν την προσωπική μεταμόρφωση με την κοινωνική αλλαγή. Επίσης, θέλουμε να τονίσουμε ότι για να επιτευχθεί με αποτελεσματικότητα η μάθηση και η ανάπτυξη, χρειάζεται παράλληλα η προετοιμασία της δυναμικής της ομάδας, η αναγνώριση της συναισθηματικής κατάστασης των ατόμων και η δημιουργία του κατάλληλου περιβάλλοντος

Προκειμένου να το πετύχουμε αυτό, έχουμε επιλέξει συγκεκριμένες πληροφορίες και πηγές που συναντούν τους προαναφερθέντες στόχους. Έχουμε συμπεριλάβει ιδέες που δεν είναι ευρέως γνωστές στο τομέα της εργασίας με νέους (αλλά ούτε και στη τυπική μάθηση) όπως η Οικοκεντρική Ανάπτυξη, η Θετική ψυχολογία και η Θετική Εκπαίδευση. Από την άλλη, παρουσιάζουμε μια συλλογή πρακτικών, δραστηριοτήτων, προγραμμάτων και εργαλείων· επειδή πιστεύουμε ότι υπάρχει ανάγκη για στήριξη της εφαρμογής των καινοτόμων προσεγγίσεων στην εργασία με νέους και στην προσωπική ανάπτυξη.

Στο **εισαγωγικό** κομμάτι του Εγχειριδίου θα βρείτε μια γενική περιγραφή του προγράμματος, μερικές φράσεις για την ιδέα του εγχειριδίου καθώς και τη **Μεθοδολογία για Προσωπική Ανάπτυξη** (οδηγίες για το πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο για την προσωπική ανάπτυξη) και τη **Μεθοδολογία για την Ανάπτυξη Προγραμμάτων για Νέους** βασισμένη στις μεθοδολογίες των ΟΑ και ΘΨ (οδηγίες για το πώς να εφαρμόσετε στην επαγγελματική σας πρακτική το περιεχόμενο του εγχειριδίου).

Το θεματικό κομμάτι του Εγχειριδίου είναι χωρισμένο σε 2 ενότητες:

**Μέρος 1 – Βασικές Ιδέες** - Αυτό το κομμάτι καλύπτει τις γενικές αρχές της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης, της Θετικής ψυχολογίας και της Θετικής εκπαίδευσης.

**Μέρος 2 – Πρακτικές, Εργαλεία και Προγράμματα** – Αυτό το μέρος περιγράφει τα ειδικά εργαλεία και μεθόδους για εφαρμογή των θεωριών και των ιδεών που αναφέρονται στο πρώτο μέρος. Το κεφάλαιο ξεκινά με ένα πίνακα που κατηγοριοποιεί όλες τις πρακτικές και τα εργαλεία, παρέχοντας την ίδια στιγμή πληροφορίες για το στάδιο ανάπτυξης (ΟΑ) και τα στοιχεία ΘΨ στα οποία αναφέρονται.

Πιο συγκεκριμένα, το Μέρος 2 περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- **Πρακτικές** – Οι επιλεγμένες πρακτικές είναι οργανωμένες σε διαφορετικές κατηγορίες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν στοιχεία μάθησης για προγράμματα που απευθύνονται σε λειτουργούς νεολαίας και νεαρά άτομα. Την ίδια στιγμή, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σαν ρουτίνες καθημερινών προγραμμάτων προσωπικής ανάπτυξης.
- **Εργαλεία για ανάπτυξη και μάθηση** – Τα εργαλεία που παρέχουμε στοχεύουν στην στήριξη, καθοδήγηση και εμπάθυνση των διαδικασιών της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης των λειτουργών νεολαίας και των νέων. Προσφέρουν ιδέες για εργαστήρια μισής ή ολόκληρης μέρας. Ακόμη, όλα τα εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν στοιχεία μεγαλύτερων προγραμμάτων ή σαν επιπρόσθετα στοιχεία στη διαδικασία μάθησης.
- **Δείγματα εκπαιδευτικών προγραμμάτων** – Αυτά τα εκπαιδευτικά προγράμματα προσφέρουν μια σειρά από δραστηριότητες για προγράμματα διάρκειας 3, 5 και 7 ημερών, που στοχεύουν στη προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Τα προγράμματα ενσωματώνουν πρακτικές και εργαλεία που διευκρινίζονται στα προηγούμενα κομμάτια του εγχειριδίου. Είναι κατάλληλα για εφαρμογή τόσο με λειτουργούς νεολαίας όσο και με νεαρά άτομα.

Καθώς προετοιμαζόταν το Εγχειρίδιο, προσπαθήσαμε να το κάνουμε όσο πιο κατάλληλο γίνεται για άτομα με διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας στο τομέα της εργασίας με τους νέους και να το προσαρμόσουμε ώστε να είναι προσβάσιμο σε άτομα με διαφορετικές ικανότητες μάθησης και αντίληψης. Γι' αυτό το σκοπό, έχουμε συμπεριλάβει αρκετούς συνδέσμους για επιπλέον διαδικτυακό υλικό, πηγές και βίντεο. Έχουμε επιλέξει κατάλληλες φράσεις και ποιήματα με σκοπό να σας εμπνεύσουμε καθώς και ερωτήσεις συλλογισμού για την ανακάλυψη του εαυτού. Σε αρκετά σημεία μέσα στο Εγχειρίδιο, θα βρείτε κομμάτια με επιπλέον πληροφορίες τα οποία θα είναι μια ευκαιρία για τον εμπλουτισμό της γνώσης σας στο θέμα, την αξιολόγηση του γνωστικού σας επιπέδου ή την λήψη πληροφοριών με διαφορετικό τρόπο.



Σύμφωνα με σύγχρονους συγγραφείς - ψυχολόγους, παιδαγωγούς κλπ. (Ken Robinson, Sugata Mitra, George Lozanov, και άλλους) – η ανάπτυξη των ανθρώπων σήμερα είναι αρκετά ανισόρροπη σε πολλές κατευθύνσεις: υπερβολική ύλη και εστίαση στις γνώσεις στο σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα, αναλφαβητισμός και έλλειψη πρόσβασης στην εκπαίδευση στις οικονομικά αναπτυσσόμενες χώρες, έλλειψη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, μείωση στην ικανότητα επικοινωνίας και σύνδεσης με άλλους, καταπιεσμένη πνευματικότητα. Όλα αυτά είναι δείκτες της αστάθειας που αναφέραμε πιο πάνω. Εδώ, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε το χαμηλό επίπεδο της κουλτούρας σχετικά με τη σωματική υγεία αλλά και την υγεία γενικά, την έλλειψη κίνησης και τον παντελή διαχωρισμό από τη φύση. Η ύπαρξη και η έλευση διάφορων παγκόσμιων ασθενειών, ο εθισμός σε χημικές ουσίες (συμπεριλαμβανομένων της καφεΐνης, της νικοτίνης και του αλκοόλ), η κουλτούρα του καταναλωτισμού, η άρνηση της επανάστασης ενάντια στις κοινωνικές νόρμες, αποτελούν σημάδια μιας κοινωνίας που υποφέρει εξίσου εσωτερικά και εξωτερικά. Περικυκλωμένοι από αυτή τη πραγματικότητα, οι νέοι άνθρωποι γίνονται όλο και πιο ευαίσθητοι και αποκομμένοι από τον φυσικό τρόπο της σωματικής, ψυχολογικής και πνευματικής ανάπτυξης. Οι άνθρωποι που προσπαθούν να τους στηρίξουν σε αυτή την αναζήτηση (οι λειτουργοί νεολαίας) είναι επίσης βεβαρημένοι και ανίκανοι λόγω του ότι και οι ίδιοι αποτελούν προϊόν της εν λόγω κοινωνίας και του κοινωνικού συστήματος.

Από την αρχή του εικοστού αιώνα, όλο και περισσότερες νέες επιστημονικές και εκπαιδευτικές τάσεις ενθαρρύνονται στο να εναντιωθούν και να πολεμήσουν αυτό το παγκόσμιο πρόβλημα. Ακόμη, η γοητεία για τις αρχαίες πνευματικές παραδόσεις φαίνεται να μεγαλώνει και η δυνατότητα της να επηρεάσει την προαναφερόμενη κατάσταση είναι αρκετά σημαντική. Μερικές από αυτές τις επιστημονικές και πνευματικές τάσεις είναι η παιδαγωγική Waldorf, η παιδαγωγική Maria Montessori, η θεωρία Suggestopedia από τον Δρ Lozanov, η θεωρία για τις πολλαπλές νοημοσύνες του H. Gardner, η ψυχοθεραπεία, η ολιστική εκπαίδευση και ιατρική, οι σωματικές και πνευματικές πρακτικές όπως η Yoga, το Tai Chi, το Qigong, η Οικοκεντρική Ανάπτυξη, η Θετική Ψυχολογία κλπ.

Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό όλων αυτών των πρακτικών είναι ότι συμπεριλαμβάνουν και τις τέσσερις διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης - σωματική, διανοητική, συναισθηματική και πνευματική. Επίσης, στοχεύουν στην εξισορρόπηση αυτών των τεσσάρων διαστάσεων σε κάθε άτομο.

Αυτό συμπίπτει με το στόχο που θέλουμε να καταφέρουμε μέσω των μεθοδολογιών και των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων που παρουσιάζουμε σε αυτό το εγχειρίδιο. Πιστεύουμε ακόμη, ότι κάθε άνθρωπος αποτελεί ένα συνδυασμό αυτών των τεσσάρων στοιχείων - σώμα, μυαλό, ψυχή και πνεύμα. Στη δουλειά μας, η οποία σχετίζεται με τη προσωπική ανάπτυξη, χρησιμοποιούμε αυτές τις διαστάσεις σαν κατευθυντήριες γραμμές. Εδώ, μπορείτε να δείτε τι εννοούμε όταν αναφερόμαστε σε αυτές τις διαστάσεις:

1. **Σωματική διάσταση:** αυτή η διάσταση περιλαμβάνει όλες τις ζωντανές κινήσεις, τις σωματικές διαδικασίες, τα στοιχεία της καθημερινής ζωής, την ανάγκη σύνδεσης με το σώμα μας και τη σωματική μας ύπαρξη (τη διατροφή, την αναπνοή, την απέκκριση, την άθληση, τα τραύμα, την κίνηση, την σωματική ασθένεια, τον πόνο, τη σεξουαλική επαφή, τη φυσική ανάπτυξη και γήρανση, τα προσωπικά αντικείμενα, το φαγητό, το νερό, κλπ.)
2. **Διανοητική (γνωστική) διάσταση:** αυτή η διάσταση είναι συνδεδεμένη με τη λειτουργία του εγκεφάλου και την διανοητική δραστηριότητα, τη μάθηση, τη γνώση, την επαγγελματική ανάπτυξη, την ικανότητα για επικοινωνία, την ομιλία και έκφραση, τα βιβλία, την επεξεργασία πληροφοριών, τις διαδικασίες ανάλυσης, τις σκέψεις, τα συμπεράσματα, τις λογικές συνδέσεις, την αντίληψη του γύρω κόσμου κλπ.
3. **Συναισθηματική διάσταση:** αυτή η διάσταση των συναισθημάτων συνδέεται με την ψυχή και τον εσωτερικό εαυτό, την επιθετικότητα, την αγάπη, την χαρά, τα συναισθήματα που δημιουργούνται με βάση το περιβάλλον, τις καταστάσεις και τους ανθρώπους γύρω μας, το συναισθηματικό δέσιμο, τη συναισθηματική νοημοσύνη, τις αντιδράσεις, τη στοργή, τον εθισμό, κλπ.



**4. Πνευματική διάσταση:** αυτή η διάσταση περιλαμβάνει όλες τις διαδικασίες που συνδέονται με τα υψηλά επίπεδα συνειδητότητας και ύπαρξης, έναν μεγαλύτερο σκοπό, το νόημα της ζωής, το δώρο που κουβαλάμε μέσα μας, την αναζήτηση της χρησιμότητας, το ένστικτο, τη θρησκεία, την πίστη στο πεπρωμένο, το κάρμα, τον συγχρονισμό, τα σημάδια της ζωής, τα ανεξήγητα συμβάντα που τυχαίνουν στο δρόμο μας, την αναζήτηση για νόημα, την εμπειρία πέραν της γνώσης και της κατανόησης, την προσπάθεια να αφήσουμε κάτι πίσω μας για τις επόμενες γενεές, το μυστήριο της ζωής και του θανάτου, κλπ.

Αυτός ο διαχωρισμός είναι αρκετά υποθετικός επειδή, όσο πιο πολύ παρατηρούμε τις καθημερινές ανθρώπινες δραστηριότητες, τόσο πιο πολύ καταλαβαίνουμε ότι οι διαφορετικές διαστάσεις συμπίπτουν. Για παράδειγμα, το διάβασμα ενός βιβλίου, που είναι μια διανοητική διαδικασία, συχνά συμπεριλαμβάνει και τη συναισθηματική όπως και την πνευματική μας σύνδεση ή ακόμη και τη σωματική ανάπτυξη. Ένας περίπατος στη φύση είναι μια σωματική δραστηριότητα αλλά την ίδια στιγμή μας οδηγεί σε πολλά συναισθήματα και σε μια βαθύτερη σύνδεση με τα υψηλά επίπεδα της συνειδητότητάς μας.

Στο πλαίσιο αυτό, τα στοιχεία αυτού του εγχειριδίου στοχεύουν:

- *Στο να βοηθήσουν τους λειτουργούς νεολαίας να διατηρήσουν μια ισορροπία ανάμεσα σε αυτές τις τέσσερις διαστάσεις - σωματική, διανοητική, συναισθηματική και πνευματική.*
- *Να βρουν τον αληθινό σκοπό τους στη ζωή και να αναπτύξουν ικανότητες με τις οποίες που να μπορούν να στηρίξουν τα νεαρά άτομα να πάρουν το ίδιο μονοπάτι.*
- *Να δουλέψουν για μια πιο ισορροπημένη, αειφόρο, ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή για τους νέους ανθρώπους, ούτως ώστε να φτάνουν στο ύψιστο των δυνατοτήτων τους.*

Οι κύριες προσεγγίσεις στις οποίες στηρίζεται το εγχειρίδιο, βασίζονται στην Οικοκεντρική Ανάπτυξη και τη Θετική ψυχολογία. Εκτός αυτών, ενσωματώσαμε και πρακτικές από τις διάφορες επιστημονικές και πνευματικές τάσεις που αναφέραμε πιο πάνω.

Η πρακτική εφαρμογή κατευθύνεται σε τρεις δρόμους – τη βαθιά ενδοσκοπική διαδικασία της αυτο-ανάλυσης, τον σχεδιασμό και εφαρμογή πρακτικών για αυτο-βελτίωση και τη διαδικασία εκμάθησης που δείχνει πώς να εφαρμοστούν όλα αυτά σε άλλους:

**1. Βαθιά ενδοσκοπική πρακτική** - ένα σύστημα ερωτήσεων και πρακτικών για αυτο-ανάλυση και αυτοαξιολόγηση (αν είναι αναγκαίο, θα μπορούσε να κατευθύνεται από έναν οδηγό, μέντορα ή εκπαιδευτή) η οποία βοηθά το άτομο να ξεκαθαρίσει την τρέχουσα κατάστασή του σε κάθε μια από τις τέσσερις διαστάσεις -σωματική, διανοητική, συναισθηματική και πνευματική – και να δει την παρούσα θέση που έχει στη ζωή και την κοινωνία (θα μπορούσε ακόμη να βοηθήσει και στην αποκάλυψη ενός στόχου ζωής), να αναπτύξει ένα σχέδιο δράσης και να διαλέξει τις αναγκαίες πρακτικές έτσι ώστε να καταφέρει να βρει μια ισορροπία ανάμεσα στις τέσσερις διαστάσεις.

**2. Σχεδιασμός και εφαρμογή των πρακτικών για αυτο-ανάπτυξη** - μια διαδικασία επιλογής και εφαρμογής διάφορων πρακτικών (περιγράφονται σε ξεχωριστό κεφάλαιο του εγχειριδίου), οι οποίες μπορούν να έχουν μια θετική επιρροή στην αυτο-ανάπτυξη, την ευεξία και την ικανοποίηση στη ζωή. Αυτό στηρίζει τη διαδικασία πίστωση του εαυτού με νόημα και ενθουσιασμό και βοηθά στην επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

**3. Διαδικασία εκμάθησης με σκοπό να εφαρμοστούν όλα αυτά σε άλλους** - μια διαδικασία μάθησης στην οποία το κάθε άτομο έχει επιτύχει την δική του ισορροπία και εκπαιδεύεται στο πώς να γίνει οδηγός (ή μέντορας) για άλλα άτομα στο δρόμο για μια ισορροπημένη (ολοκληρωμένη) ζωή. Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφέρουμε ότι πιο κάτω παραθέτουμε αρκετά παραδείγματα εκπαιδευτικών προγραμμάτων για νέους τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν απευθείας ή να προσαρμοστούν αναλόγως ούτως ώστε να ταιριάζουν στις ειδικές ανάγκες ατόμων ή στο περιβάλλον που εργάζεστε.



Στο παρόν εγχειρίδιο, θα αναφέρουμε πηγές από πληθώρα αρχαίων παραδόσεων καθώς και από σύγχρονες επιστημονικές και φιλοσοφικές τάσεις. Ορισμένες από αυτές είναι η Yoga, ο Ινδουισμός, ο Βουδισμός, ο Σαμανισμός, η Θετική Ψυχολογία, η Οικοκεντρική Ανάπτυξη, η Ψυχοθεραπεία, κλπ. Αρχικά, μπορεί να φανεί στον αναγνώστη σαν ένα μείγμα αντιφατικών όρων και πιστεύω, ειδικά σε ότι αφορά το γλωσσικό κομμάτι (θα προσέξετε ότι σε διαφορετικά άρθρα, οι συγγραφείς χρησιμοποιούν διαφορετικούς ορισμούς για την περιγραφή των ίδιων διαδικασιών και πρακτικών). Όμως, μια πιο κοντινή ματιά θα δείξει στον αναγνώστη τον λόγο για τον οποίο χρησιμοποιήθηκαν τόσα πολλά υλικά από διαφορετικές πηγές. Στη βάση τους, είναι όλες αρχαίες και σύγχρονες παραδόσεις που κλίνουν στην ίδια γνήσια γνώση. Παρόλο που εμφανίζεται μια μικρή παρεξήγηση στο γλωσσικό επίπεδο, στο επίπεδο του νοήματος όλα οδηγούν στις ίδιες γενικές αρχές και νόμους.

Οπότε, απόλαυσέ το και χρησιμοποιήστε τη γνώση που θα πάρετε για  
καλό σκοπό!

Η ομάδα των δημιουργών



Η Ευρωπαϊκή Αναφορά για τους Νέους του 2015 έδωσε ότι η τρέχουσα γενιά νέων είναι η πιο μορφωμένη που έχει υπάρξει ποτέ. Ένας στους τρεις Ευρωπαίους (μεταξύ 30-34 χρονών) έχει πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ενώ το 82% των νέων (μεταξύ 20-24 χρονών) έχουν ολοκληρώσει την ανώτατη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Την ίδια στιγμή, οι νέοι δείχνουν πολλά υποσχόμενα επιτεύγματα στη κοινωνική και πολιτική δέσμευση. Ένας στους τέσσερις νέους έχει υπάρξει εθελοντής και 50% των νέων είναι ενεργοί σε κάποιο οργανισμό, λέσχη ή ένωση. Αυτό δείχνει τις φοβερές δυνατότητες που έχουν οι νέοι και την πληθώρα πραγμάτων που μπορούν να επιτευχθούν θέτοντας όλα αυτά σε πράξη.

Παρόλα αυτά, η πραγματικότητα δείχνει ότι 13,7 εκατομμύρια νέων (μεταξύ 15-29 χρόνων) παραμένουν έξω από την εργασία και την εκπαίδευση. Το 2016, το 10.7% των νέων (ηλικίας 18-24) στην ΕΕ-28, εγκατέλειψαν πρόωπα το σχολείο και την εκπαίδευση, με άλλα λόγια, είχαν ολοκληρώσει την κατώτατη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Γυμνάσια) και δεν ακολούθησαν την επόμενη εκπαιδευτική βαθμίδα (Λύκειο ή Τεχνική Σχολή) ή κάποιας άλλης μορφής εκπαίδευση κατά τη διάρκεια των τεσσάρων εβδομάδων που προηγήθηκαν της έρευνας της Eurostat. Η οικονομική κρίση στην Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αλλάξει δραματικά την αγορά εργασίας για τους νέους σε τέτοιο βαθμό που, σχεδόν σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες, αρκετά χρόνια μετά την κρίση, οι νέοι ακόμη αντιμετωπίζουν πρωτοφανείς δυσκολίες στην εξεύρεση εργασίας. Επιπλέον, κατά μέσο όρο στην ΕΕ-28, το ρίσκο της φτώχειας ή του κοινωνικού αποκλεισμού για τα νεαρά άτομα ηλικίας 15 - 29 είναι υψηλότερο από αυτών των παιδιών κάτω των 16 ή του συνολικού πληθυσμού.

Η κατάσταση των νέων επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες. Τα τελευταία χρόνια, αρκετές τρομοκρατικές επιθέσεις και ανεπιτυχή σχέδια έχουν γεμίσει τα ευρωπαϊκά πρωτοσέλιδα. Την ίδια στιγμή, το 2016 περισσότεροι από ένα εκατομμύριο πρόσφυγες και μετανάστες έχουν κάνει το επικίνδυνο ταξίδι προς την Ευρώπη δια μέσου της Μεσογείου, μια κατάσταση που παρέμεινε παρόμοια και το 2017. Αυτό το κίνημα αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα κινήματα εκτοπισμένων ανθρώπων μέσω των ευρωπαϊκών συνόρων από την εποχή του Δεύτερου Παγκοσμίου πολέμου. Εκφοβιστές μιλούν για την απειλή της τρομοκρατίας, δημαγωγοί φωνάζουν ότι οι αιτητές ασύλου θέλουν απλά να κλέψουν τις δουλειές ή να στερέψουν το σύστημα κοινωνικής πρόνοιας και ξενοφοβικοί προειδοποιούν ότι η πολιτιστική ταυτότητα της Ευρώπης βρίσκεται σε κίνδυνο.

Φόβος, δημαγωγίες και απειλές παίρνουν μεγάλες διαστάσεις σε εύκολα διαχειρίσιμους ανθρώπους όπως τα νεαρά άτομα. Οι νέοι, λόγω έλλειψης της δικής τους κριτικής σκέψης, πέφτουν θύματα πλύσης εγκεφάλου από διάφορα άτομα, μέσα ενημέρωσης ή κοινωνικά μέσα δικτύωσης. Η έλλειψη προσοχής και φροντίδας από το σπίτι σπρώχνει τους νέους στη βία και την κατάχρηση θεμελιωδών αξιών. Η βία στα σχολεία αναγνωρίζεται ως ένα από τα μεγαλύτερα κοινωνικά προβλήματα το οποίο δεν επηρεάζει απλά την ευεξία και την εκπαιδευτική επιτυχία των μαθητών, αλλά μπορεί να υποθάψει τις δημοκρατικές αξίες και την εκπαίδευση για πολιτότητα.

Η Διακήρυξη του Παρισιού το 2015 αναγνωρίζει ότι οι νέοι αντιπροσωπεύουν το μέλλον και πως πρέπει να συντονιστούν προσπάθειες ώστε να οικοδομηθεί η συμμετοχή και η ικανότητα για λήψη πρωτοβουλιών από τους νέους. Πιο πρόσφατα, το Ψήφισμα για τους νέους, την Ειρήνη και την Ασφάλεια από τον ΟΗΕ, αναγνωρίζει ως επιτακτική ανάγκη την επένδυση στη νεολαία ούτως ώστε οι νέοι να μπορέσουν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους και έτσι να βοηθήσουν στην επίτευξη της ειρήνης και της ασφάλειας.

Η αναγνώριση των δυνατοτήτων των νέων πρέπει να ακολουθείται από μια επένδυση στη δουλειά που γίνεται με τη νεολαία, δηλαδή την εργασία με νέους και την ποιότητα της. Πιθανώς, το σημαντικότερο στοιχείο στην επίτευξη της υψηλής ποιότητας στην εργασία με τους νέους είναι η ανάπτυξη βαθυστόχαστων λειτουργιών νεολαίας. Οι λειτουργοί νεολαίας παίζουν σημαντικό ρόλο στην προσωπική, κοινωνικο-εκπαιδευτική και επαγγελματική ανάπτυξη των νέων. Στην πραγματικότητα, η Αναφορά για τους Λειτουργούς Νεολαίας του 2014, έχει αναγνωρίσει ότι η εργασία με νέους μπορεί να καταλήξει σε ένα εύρος θετικών αποτελεσμάτων για τους νέους που θα τους βοηθήσουν να αυξήσουν τις ικανότητές τους, να ενισχύσουν το δίκτυο τους και το κοινωνικό κεφάλαιο, να βελτιώσουν συγκεκριμένες συμπεριφορές και να αναπτύξουν θετικές σχέσεις.

Σ' αυτό το πλαίσιο, το εν λόγω πρόγραμμα γεννήθηκε για να αναπτύξει καινοτόμες προσεγγίσεις (μεθοδολογίες, εργαλεία και πρακτικές) για την ολιστική ανάπτυξη των λειτουργών νεολαίας έτσι ώστε να μπορέσουν να υπηρετήσουν καλύτερα τη νεολαία και συγκεκριμένα τους μη προνομιούχους νέους.



## ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΘΑ ΉΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ(ΟΑ) ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (ΘΨ)

Οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται από την ακατάπαυστη έρευνά τους για νόημα και βαθύτερη κατανόηση της ζωής. Συχνά αναρωτιόμαστε: "Τι θέλω πραγματικά να κάνω με τη ζωή μου; Πώς μπορώ να ζήσω μια ολοκληρωμένη ζωή;" Έχουμε όνειρα και κάνουμε σχέδια με στόχο να τα καταφέρουμε, αλλά ορισμένες φορές όταν τα καταφέρνουμε σκεφτόμαστε "Αυτό είναι όλο; Τι γίνεται μετά; Νόμιζα ότι αυτό είναι εκείνο που ήθελα πάντα". Και ο κύκλος αρχίζει ξανά.

Ο άνθρωπος είναι ένα περίπλοκο ον το οποίο έχει πολλά στρώματα συνείδησης και βάθους, τα οποία μας προσκαλούν να τα ανακαλύψουμε, έτσι ώστε να φτάσουμε πιο κοντά στο νόημα και το σκοπό της ζωής. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι απογοητευτική ορισμένες φορές και να νιώσουμε χαμένοι και έτσι να βολευτούμε με ένα μέρος της όλης ιστορίας που μπορούμε να εκδηλώσουμε.

Ο Τροχός της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης, που δημιουργήθηκε από τον Bill Plotkin στο βιβλίο του Nature and the Human Soul (Η Φύση και η Ανθρώπινη Ψυχή), προσφέρει ένα σπουδαίο όραμα για το πώς μπορεί να φαίνεται το ταξίδι της ζωής μας εάν ακολουθήσουμε την ψυχή, το ένστικτο, την εσωτερική φωνή και τα φυσικά δώρα με τα οποία γεννηθήκαμε. Ο Τροχός μπορεί να γίνει και μια πυξίδα για την καθοδήγηση της ζωής μας με στόχο να γίνουμε πιο αυθεντικοί, να εξερευνήσουμε και να καταλάβουμε το βάθος μας, να βρούμε πού ανήκουμε στο κόσμο και να προσφέρουμε τα δώρα μας μέσα από τα πρωτότυπα συστήματα έκφρασης. Η εμπειρία που μπορούν να προσφέρουν όλα αυτά είναι ένα δυνατό επιχείρημα για οποιονδήποτε θέλει να εξερευνήσει τον Τροχό της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης.

Ο Τροχός είναι ένα μοντέλο, ένας πιθανός χάρτης και μια αντίληψη της ζωής, και για να τον χρησιμοποιήσουμε χρειάζονται πρακτικά εργαλεία και έννοιες με στόχο της επίτευξη των αναπτυξιακών καθηκόντων που υπάρχουν μέσα στον Τροχό.

Θεωρούμε τη Θετική Ψυχολογία ως ένα σπουδαίο πεδίο το οποίο μπορεί να ενσωματωθεί και να χρησιμοποιηθεί επιτυχώς στην Οικοκεντρική Ανάπτυξη. Η Θετική Ψυχολογία είναι ένα αναπτυσσόμενο πεδίο το οποίο παράγει καταπληκτικά αποτελέσματα προς όφελος των ανθρώπων. Το πεδίο είναι εκεί για να στηρίζει τους ανθρώπους στο να ηγούνται μια ολοκληρωμένη και γεμάτη νόημα ζωή, για να τους βοηθήσει να φτάσουν στις δυνατότητες τους και να ενισχύσουν τις εμπειρίες τους. Οι θεωρίες, τα εργαλεία και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται και προάγονται από τη Θετική Ψυχολογία συζητιούνται σημαντικά στους αναπτυξιακούς στόχους του Τροχού. Δουλεύοντας με συναισθήματα, αναπτύσσοντας την ενσυνειδητότητα, διεγείροντας θετικές σκέψεις είναι λίγοι από τους τομείς όπου η Οικοκεντρική Ανάπτυξη και η Θετική Ψυχολογία συναντιόνται. Έτσι, έχουμε όλες τις υποδομές για να συνδυάσουμε τα δύο: την Οικοκεντρική Ανάπτυξη και τη Θετική Ψυχολογία.

Από αυτή τη οπτική, πιστεύουμε ότι αυτό το εγχειρίδιο είναι ένα σπουδαίο εργαλείο για οποιονδήποτε θέλει να αναπτυχθεί μέσα σε ένα αειφόρο και αυθεντικό δρόμο και που μπορεί να έχει αξιοσημείωτη βελτίωση σε σωματικό, διανοητικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο.



# ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

Πιστεύουμε ότι αυτό το εγχειρίδιο έχει μεγάλες μεταμορφωτικές δυνάμεις. Για να έχετε το μέγιστο δυνατό όφελος, σας προσκαλούμε να ακολουθείτε μια συγκεκριμένη προσέγγιση η οποία μπορεί να σας οδηγήσει σε προσωπική διορατικότητα και ανάπτυξη. Φυσικά, αυτό είναι απλά μια πρόσκληση. Μπορείτε να βρείτε τον δικό σας δρόμο μέσω του εγχειριδίου. Πριν να παρουσιάσουμε τα βήματα που εισηγούμαστε να ακολουθήσουμε, θέλουμε να σας υπενθυμίσουμε ότι σε αυτή την ενότητα συζητάμε για το πώς μπορεί να βοηθήσει το εγχειρίδιο σε προσωπικό επίπεδο.

Ας ξεκινήσουμε:

1. **Διάβασε τα περιεχόμενα που αφορούν την Οικοκεντρική Ανάπτυξη και τη Θετική Ψυχολογία.**  
Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τις ιδέες και τη θεωρία. Με αυτό το τρόπο μπορείτε να καταλάβετε την αναπτυξιακή προσέγγιση και να δείτε πως η ΟΑ και η ΟΨ μπορούν να βοηθήσουν στο ταξίδι της ζωής. Ακόμη, εισηγούμαστε να διαβάσετε περισσότερα άρθρα και βιβλία, να δείτε βίντεο και να ψάξετε στο διαδίκτυο σελίδες σχετικές με το θέμα (μπορείτε να βρείτε τη λίστα στο **Παράρτημα** του εγχειριδίου – Εισηγήσεις)
2. **Συνέδεστε τη θεωρία (ιδέες, εργαλεία κλπ) με τη ζωή και σκεφτείτε την τρέχουσα κατάστασή σας**  
Είναι σημαντικό να συνδέσετε τη θεωρία με τη ζωή σας και να δείτε πώς συνδέεται αυτή με την πραγματικότητα. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με 2 βήματα:
  - a. **Ερωτήσεις προβληματισμού:** Πηγαίνετε στα **Παράρτηματα** και έλεγξε τις **Ερωτήσεις προβληματισμού**. Εκεί υπάρχουν ερωτήσεις που συνδέονται με τα στάδια Οικοκεντρικής Ανάπτυξης και τη διαδικασία αυτό-ανακάλυψης. Περάστε λίγο χρόνο με αυτές και γράψτε τις απαντήσεις σας σε ένα τετράδιο. Μπορείτε να κερδίσετε ενδιαφέρουσες ανακαλύψεις για τον εαυτό και τη ζωή σας.
  - b. **Αναγνωρίστε σε πιο αναπτυξιακό στάδιο βρίσκεστε:** είναι σημαντικό να ξέρετε που βρίσκεστε στη ζωή σας, όσον αφορά την προοπτική της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης. Στο **Παράρτημα Προσδιορίζοντας το στάδιο κάποιου στην ΟΑ** προσφέρονται μερικά σημάδια τα οποία μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε πού βρίσκεστε στη ζωή σας σε σχέση με την ΟΑ.
3. **Κάνετε ένα αναπτυξιακό πλάνο**
  - a. **Αποφασίστε σε ποιο αναπτυξιακό στόχο/υπο-στόχο θέλετε να επικεντρωθείς:** Διαλέξτε από τη λίστα των αναπτυξιακών στόχων του τμήματος **Οικοκεντρική Ανάπτυξη** εκείνα με τα οποία έχετε ασχοληθεί λιγότερο ή νιώθετε να σας καλούν να τα δουλέψετε.
  - b. **Βάλτε σε προτεραιότητα και μετά διαλέξτε 2-3 υπο-στόχους με τους οποίους θέλετε να ασχοληθείτε:** Από όλους τους υπο-στόχους που έχετε επιλέξει, διαλέξτε εκείνους που είναι οι πιο σχετικοί με σένα και οι πιο σημαντικοί στην παρούσα φάση της ζωής σας.
  - c. **Διαλέξτε τις πρακτικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να ασχοληθείτε με αυτούς τους υπο-στόχους:** Διαλέξτε από τον Πίνακα με τις πρακτικές στα Πρακτικά αυτές που μπορούν να είναι οι καταλληλότερες για να ασχοληθείτε με τους υπο-στόχους που διαλέξατε. Ακόμη, μπορείτε να βρείτε κι άλλες πρακτικές που δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
  - d. **Φτιάξτε ένα σχέδιο δράσης:** Φτιάξτε ένα σχέδιο δράσης απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις:
    - i. Τι θέλετε να κάνετε; - Τις πρακτικές.
    - ii. Γιατί θέλεις να το κάνετε; - Γιατί θέλετε να ασχοληθείτε με αυτούς τους υπο-στόχους;
    - iii. Πότε θέλετε να το κάνετε; - Θέστε ένα ρεαλιστικό χρόνο. Μη βιαστείτε, μην καθυστερήσετε.
    - iv. Τι χρειάζεστε για να υλοποιήσετε αυτή την δράση/πρακτική; - Πηγές, μέρος, άτομα κλπ.
    - v. Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει με αυτό; - Άτομα υποστήριξης, μέντορας, οδηγός κλπ.
4. **Εφαρμόστε τις δράσεις, κάντε τις πρακτικές:** Είναι ώρα “να βάλετε τις πρακτικές σε εφαρμογή”.
5. **Κάντε ανασκόπηση και βαθμολογήστε τον εαυτό σας:** Μπορείτε να απαντήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι έκανες; Πώς ήταν όταν το έκανες; Πώς ένιωσες; Τι κέρδισες από αυτό; Τι μπορείς να αλλάξεις/βελτιώσεις;  
Τώρα μπορείτε επίσης να επιστρέψετε ξανά στο βήμα 2.



6. **Πηγαίνετε πίσω στη θεωρία και ξαναδιαβάστε την:** Μπορείτε πάντα να πηγαίνετε πίσω στη θεωρία και να την μελετάτε με τις νέες προοπτικές που έχετε αποκτήσει μετά την εφαρμογή του σχεδίου δράσης. Διαβάζοντας την ξανά μπορεί να έχετε νέες ανακαλύψεις και να ισχυροποιήσετε τη μάθηση και την ανάπτυξή σας.
7. **Να γιορτάζετε και να ΕΙΣΤΕ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ γι' αυτό που κάνατε:** είναι πολύ σημαντικό να γιορτάζετε αυτά που αποκτάτε· την δική σας ανάπτυξη, και να είστε ευγνώμων για τη ζωή που έχετε.

Σαν μέθοδο υποστήριξης της προσωπικής σας ανάπτυξης μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε:

1. **Διαδικτυακές πηγές** – Ανακαλύπτοντας του εαυτό μου – ατομικός αναστοχασμός και πρακτικές εφαρμογές - <https://learningforchange.net/course/self-discovery-individual-reflection-practical-process/>;
2. **Διαδικτυακές πηγές** – Ανακαλύπτοντας του εαυτό μου – ατομικός αναστοχασμός και πρακτικές εφαρμογές -2 - <https://learningforchange.net/course/self-discovery-individual-reflection-practical-process-2/>;
3. **Κατέβασε το βιβλιαράκι τσέπης “ Ανακαλύπτοντας του εαυτό μου – ατομικός αναστοχασμός και πρακτικές εφαρμογές”** - <http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/eplus-project-details/#project/c79ceb4b-e3a5-4248-a7ae-1173eb1999ec>

## ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ.

Η Οικοκεντρική Ανάπτυξη και η Θετική Ψυχολογία είναι δύο σφαίρες ανθρώπινης ανάπτυξης που προσφέρουν απίστευτες δυνατότητες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα εκπαιδευτικά πλαίσια με διαφορετικές ομάδες (παιδιά, νέους και ενήλικες). Σε αυτή την ενότητα θα εξερευνήσουμε τις διάφορες πτυχές που μπορούν να βοηθήσουν αυτούς που ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν την ΟΑ και τη ΘΨ για την ανάπτυξη των νέων ατόμων.

### Κατευθυντήριες γραμμές για τη χρήση του Τροχού Οικοκεντρικής Ανάπτυξης

- ☉ Η Οικοκεντρική Ανάπτυξη είναι βασισμένη στους φυσικούς τρόπους του είναι, της ζωής και έτσι είναι εύκολο για πολλούς ανθρώπους να την καταλάβουν και να συνδεθούν. Είναι ο φυσικός τρόπος να ζούμε τις ζωές μας.
- ☉ Είναι σημαντικό να δουλέψουμε με τον οικοκεντρικό χάρτη και τους στόχους μόνοι μας, για να τους καταλάβουμε, και έπειτα να εφαρμόσουμε το χάρτη και τις αρχές του στους άλλους.
- ☉ Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το ΟΑ στάδιο στο οποίο βρισκόμαστε, καθώς και σε ποια στάδια βρίσκονται οι δικαιούχοι σου. Στο Παράρτημα υπάρχει ένα εργαλείο για το πώς να βρεις σε ποιο στάδιο βρίσκεσαι.
- ☉ Μπορείς να παρουσιάσεις το χάρτη της ΟΑ στις ομάδες εστίασης σου, καθώς και τη λίστα με τους στόχους και τους υπο-στόχους κάθε σταδίου. Έπειτα μπορείς να τους ζητήσεις να βαθμολογήσουν το επίπεδο ανάπτυξής τους σε κάθε υπο-στάδιο.
- ☉ Αρκετοί από τους ανθρώπους με τους οποίους δουλεύουμε στο εκπαιδευτικό πλαίσιο βρίσκονται στο 3<sup>ο</sup> στάδιο ανάπτυξης, με αρκετές ελλείψεις από τα προηγούμενα.
- ☉ Πρώτα απ'όλα, είναι σημαντικό να κάνουμε τη μετάβαση από το εγω-κεντρικό στάδιο 3 στο οίκο-κεντρικό. Για να καταφέρουμε αυτή την αλλαγή, είναι σημαντικό να απευθυνθούμε στους στόχους και τους υπό-στόχους που συνδέονται με τη φύση.



- ☯ Κυρίως, δούλεψε με την ομάδα εστίασης σου στους στόχους και τους υπο-στοχους τους οποίους γνωρίζεις και τους οποίους νιώθεις άνετα να τους απευθύνεις.
- ☯ Πάρε τους ανθρώπους όσο το πιο δυνατό γίνεται πιο κοντά στη φύση. Αντί να κάνετε τις δραστηριότητες σε μια αίθουσα ή ένα εκπαιδευτικό δωμάτιο, κάντε τις έξω, σε μια βεράντα ή ένα κήπο, στο πάρκο ή στο δάσος.

## Κατευθυντήριες γραμμές για τη χρήση της Θετικής Ψυχολογίας

- ☯ Μίλησε για τα συναισθήματα σου στο εργασιακό πλαίσιο και παρότρυνε την ομάδα σου να κάνει το ίδιο με το να τους ρωτήσεις πώς αισθάνονται και δημιουργώντας ένα χώρο κατάλληλο για την έκφραση συναισθημάτων. Γίνε ένα θετικό παράδειγμα από το οποίο οι δικαιούχοι σου μπορούν να παραδειγματιστούν και να αντιγράψουν.
- ☯ Συμπεριέλαβε στη δουλειά σου δραστηριότητες που δημιουργούν θετικά συναισθήματα στους συμμετέχοντες και στη συνέχεια μιλήστε για συναισθήματα. Μπορείς να βρεις μια λίστα με δράσεις που δημιουργούν θετικά συναισθήματα στο υπο-κεφάλαιο Θετικά Συναισθήματα.
- ☯ Μίλησε στους συμμετέχοντες σου για τα πράγματα που τους κάνουν να έχουν ροή και έπειτα συμπεριέλαβε στα προγράμματα σου δραστηριότητες που θα τους κάνουν να βιώσουν αυτή τη ροή. Στη συνέχεια συζητήστε για αυτό.
- ☯ Ανάπτυξε δραστηριότητες στις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να νιώσουν συνδεδεμένοι με ένα ανώτερο σκοπό. (Δραστηριότητες που εξυπηρετούν μια κοινότητα, διάφορες κοινωνικές αιτίες και δικαιοσύνη, εθελοντισμό, πολιτικό ακτιβισμό, προστασία του περιβάλλοντος κ.λπ.)
- ☯ Ανάπτυξε εκπαιδευτικές δραστηριότητες που συμβάλλουν στο μοντέλο PERMA (δημιουργούν Θετικά συναισθήματα, δημιουργούν Δέσμευση, αναπτύσσουν Σχέσεις, προσφέρουν Νόημα, οδηγούν σε Επιτεύγματα).
- ☯ Συμπεριέλαβε πρακτικές ενσυνειδητότητας στη δουλειά σου: διαλογισμό, πρακτικές εύρεσης του κέντρου μας, περιπάτους ενσυνειδητότητας, γιόγκα, tai chi, qigong, καλλιτεχνική έκφραση κλπ.
- ☯ Χρησιμοποίησε τη γλώσσα του σώματος για να μεταδώσεις μια θετική ενέργεια στους ανθρώπους με τους οποίους δουλεύεις. Να έχεις ανοιχτή οπτική, να βλέπεις στα μάτια, να έχεις ανοιχτό στήθος. Χαμογέλασε (βεβαιώσου ότι είναι αυθεντικό το χαμόγελό σου), έκφρασε ευγνωμοσύνη προς τους συμμετέχοντες σου, προσέφερε αγκαλιές σε όσους θέλουν.

## Μερικές αρχές και μηνύματα που μπορείς να μεταφέρεις στις ομάδες με τις οποίες εργάζεσαι

Είναι σημαντικό να καλλιεργήσουμε μια υγιή νοοτροπία και συνείδηση στους αποδέκτες μας, η οποία βασίζεται σε οικοκεντρικές και θετικές ψυχολογικές αρχές. Μερικά από τα μηνύματα που μπορούμε να μεταδώσουμε είναι τα εξής:

- ☯ Η αλλαγή που πρέπει να κάνουμε σε παγκόσμιο επίπεδο είναι επείγουσα λόγω της επιταχυνόμενης περιβαλλοντικής καταστροφής.
- ☯ Κάθε ενέργεια που κάνουμε έχει επιπτώσεις και συνέπειες (θετικές ή αρνητικές).
- ☯ Η φύση είναι ένας απίθανος δάσκαλος, συνδέσου μαζί της και έτσι θα μπορείς να συνδεθείς και με τον εαυτό σου.
- ☯ Ανακάλυψε και ανάπτυξε την εσωτερική σου φύση.
- ☯ Πέρασε ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά σου.
- ☯ Ζήσε σε κοινότητες. Φτιάξε τη δική σου κοινότητα (Βοηθά στη συνειδητή προσωπική ανάπτυξη).
- ☯ Κάνε θετικές δηλώσεις - σε βοηθούν να αναπτυχθείς πιο συνειδητά.
- ☯ Η τέχνη είναι ένα σπουδαίο εργαλείο έκφρασης.
- ☯ Βρες τον εαυτό σου, βρες τον δρόμο σου – Να είσαι αυθεντικός.
- ☯ Η ενσυνειδητότητα είναι ένας δρόμος για την ευτυχία.
- ☯ Συνδέσου με το παιδί μέσα σου.
- ☯ Εμπιστεύσου το Μυστήριο και εμπιστεύσου τη διαδικασία.
- ☯ Η ζωή είναι απλή. Η απλότητα είναι πολύπλοκη.
- ☯ Ερωτεύσου το οικοκεντρικό στάδιο στο οποίο βρίσκεσαι.
- ☯ Είμαστε όλοι ένα, όλοι συνδεδεμένοι.



## Πρακτικές, τελετές και διαδικασίες που μπορείς να χρησιμοποιήσεις στη δουλειά σου

Οι ακόλουθες δραστηριότητες είναι απλές δράσεις που μπορείς να συμπεριλάβεις στην ήδη υπάρχουσα δουλειά σου χωρίς μεγάλες προσπάθειες. Πρέπει απλά να διαθέσεις λίγο χρόνο για να κάνεις μία ή μερικές από τις πρακτικές.

- ☉ Τελετές στην αρχή της ημέρας:
  - Διαλογισμός
  - Σχεδιασμός της ημέρας
  - Γραφή ημερολογίου
  - Δημιουργία προθέσεων για την ημέρα
- ☉ Ένας κύκλος σύνδεσης όπου μπορείς να μοιραστείς τα συναισθήματα σου, τα πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων κλπ.
- ☉ Μοιράσου θετικά συναισθήματα σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες.
- ☉ Διάβασε ποίηση της ψυχής (soul poetry)
- ☉ Αφηγήσου ιστορίες της φύσης και στη φύση
- ☉ Ενσυνειδητός διαλογισμός σε εσωτερικό χώρο ή έξω
- ☉ Ενσυνειδητές βόλτες σε μια φυσική περιοχή
- ☉ Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου
- ☉ Δημιούργησε ένα παιχνίδι
- ☉ Δημιούργησε μια λίστα με πράγματα που σε κάνουν χαρούμενο και σύγκρινε την με τις καθημερινές σου δραστηριότητες. Κάνε τις αναγκαίες αλλαγές έτσι ώστε να κάνεις περισσότερα πράγματα μέσα στη μέρα που σε κάνουν χαρούμενο
- ☉ Τραγούδησε, παίξε μουσική, παίξε τύμπανα
- ☉ Χόρεψε για μερικά λεπτά

## Δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις για να προάγεις την ΟΑ και τη ΘΨ ανάμεσα στις ομάδες σου

Αυτές είναι μόνο μερικές δραστηριότητες που μπορείς να αναπτύξεις και να συμπεριλάβεις στην εργασία σου. Ορισμένες από αυτές τις δραστηριότητες μπορούν να γίνουν σε αρκετές ώρες, ενώ άλλες μπορούν να διαρκέσουν αρκετές ημέρες. Να είσαι δημιουργικός και να αναπτύξεις τις δικές σου ιδέες.

- |                                                                         |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ☉ Εργαστήρια για το πώς να ζούμε σε αρμονία με τη φύση                  | ☉ Εργαστήρια τέχνης στην ύπαιθρο                                                |
| ☉ Δραστηριότητες καθαριότητας φυσικών και αστικών χώρων                 | ☉ Φυσικά Μαντάλα                                                                |
| ☉ Οργάνωση ομάδων στήριξης για κοινότητες                               | ☉ Δουλειά με τους κύκλους ονείρων                                               |
| ☉ Δημιουργική ανακύκλωση                                                | ☉ Τελετές για τον εορτασμό νέων εποχών                                          |
| ☉ Εργαστήρια χορτοφαγικής και βίγκαν μαγειρικής                         | ☉ Ο Τρόπος του Συμβουλίου                                                       |
| ☉ Αισθητηριακός λαβύρινθος (που συνδέεται με τα 8 στάδια ανάπτυξης)     | ☉ Κύκλοι ομιλίας                                                                |
| ☉ Εκστατικός χορός                                                      | ☉ Κηπουρική                                                                     |
| ☉ Πέντε ρυθμοί και Χορός στο σκοτάδι                                    | ☉ Ομάδες ανάγνωσης                                                              |
| ☉ Μουσικές συγκεντρώσεις (κύκλοι με τύμπανα, παίξετε μουσική μαζί κλπ.) | ☉ Βραδιές ταινιών                                                               |
| ☉ Κύκλοι Ανδρών/Γυναικών                                                | ☉ Εργαστήρια αυτό-ανακάλυψης                                                    |
| ☉ Οικογενειακά Σαββατοκυρίακα                                           | ☉ Καλοκαιρινές κατασκηνώσεις για νέους (εκμάθηση ικανοτήτων επιβίωσης στη φύση) |
| ☉ Οικοκεντρική ορειβασία                                                | ☉ Εργαστήρια πολλαπλής νοημοσύνης - χώρος για ανακάλυψη του εαυτού              |
|                                                                         | ☉ Εκπαιδευτικά προγράμματα ή κατασκηνώσεις 3-7 ημερών                           |
|                                                                         | ☉ Προγράμματα 3-4 μηνών                                                         |



## Πρακτικές διαστάσεις που είναι σημαντικές για την προώθηση της ΟΑ και της ΘΨ μεταξύ των ομάδων-στόχων σας (τοποθεσία, υλικά, τρόφιμα, άνθρωποι κ.λπ.)

Αυτές είναι μερικές από τις πτυχές που μπορείτε να διαχειριστείτε για να τονωθεί η οικοκεντρική ανάπτυξη και η θετική εκπαίδευση. Δεν χρειάζεται να πάτε σε ένα εθνικό πάρκο για να γίνετε πιο οικοκεντρικοί και θετικοί, αλλά μπορείτε να κάνετε απλές ενέργειες που μπορούν να προσδώσουν περισσότερη αξία στο έργο σας και να κάνουν την ομάδα σας να αναπτυχθεί με πολύ πιο υγιή τρόπο.

### 🌍 Τοποθεσία

Να είστε όσο πιο πολύ μπορείτε σε εξωτερικούς χώρους και κοντά στη φύση, ακόμα και αν είναι μόνο μια μικρή περιοχή με πράσινο. Μπορείτε να κάνετε τις δραστηριότητές σας:

- Στο πάρκο
- Στη θάλασσα
- Στην πόλη
- Στο δάσος
- Στη λίμνη
- Σε εσωτερικούς κήπους
- Σε σπίτια
- Σε ταράτσες
- Στη βεράντα

### 🍽️ Φαγητό

Αναπτύξτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, καλλιεργήστε συνειδητές διατροφικές συνήθειες και ευαισθητοποίηση σχετικά με τα θέματα που σχετίζονται με την τροφή. Για τις δραστηριότητές σας:

- Επιλέξτε φρέσκα και βιολογικά τρόφιμα, τοπικά αν είναι δυνατόν.
- Επιλέξτε σπιτικό φαγητό, ετοιμάστε το οι ίδιοι αν είναι δυνατόν.
- Ετοιμάστε το φαγητό μαζί με τους συμμετέχοντες.
- Γευματίστε σαν μια κοινότητα, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να φέρουν δικό τους φαγητό και να το μοιραστούν μεταξύ τους.
- Δοκιμάστε βίγκαν και χορτοφαγικό φαγητό κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων (για να μειώσετε την κατανάλωση των φυσικών πόρων για την παραγωγή κρέατος).

### 🗑️ Υλικά

- Για τις δραστηριότητες χρησιμοποιήστε υλικά τα οποία είναι φυσικά, ανακυκλώσιμα και φιλικά προς το περιβάλλον.
- Πάντοτε ακολουθήστε τις αρχές: Μείωση - Επαναχρησιμοποίηση - Ανακύκλωση.
- Μοιραστείτε υλικά με άλλους, ενοικιάστε ή δανειστείτε αντί να αγοράσετε καινούργια πράγματα.

### 👥 Άνθρωποι

Η ένωση δυνάμεων με άλλους ανθρώπους μπορεί να παράγει πιο θετικές αλλαγές και μεταμορφώσεις στις ομάδες στόχους. Όταν σχεδιάζετε τις δραστηριότητές σας, σκεφτείτε πώς μπορείτε να συνεργαστείτε με άλλους. Για παράδειγμα:

- Συνεργαστείτε με ανθρώπους που κάνουν παρόμοιες δραστηριότητες όπως εσείς.
- Συνεργαστείτε με εκπροσώπους της κοινότητας, με πολιτικούς ηγέτες.
- Προσκαλέστε στις δραστηριότητές σας ψυχολόγους, θεραπευτές, μουσικούς, δασκάλους γιόγκα, βιολόγους, οικολόγους, οδηγούς άγριας φύσης, σαμάνους, συγγραφείς κλπ.

*Όλα τα πιο πάνω είναι απλά κατευθυντήριες γραμμές και συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να διευκολύνετε την Οικοκεντρική Ανάπτυξη και τις δραστηριότητες Θετικής Ψυχολογίας στο δικό σας πλαίσιο, με τις δικές σας ομάδες-στόχους. Να είστε δημιουργικοί και θαρραλέοι στην εφαρμογή τους.*



# ΜΕΡΟΣ 1

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

---

### Στα φτερά της πασχαλίτσας

...Στη τσουλήθρα που λέγεται Ζωή

Μερικές φορές είναι τρομακτικά.

Άλλες οδυνηρά.

Αλλά μπορούμε και να πετάξουμε.

Ο πυροδοτημένος φόβος είναι από το άγνωστο ως στο τέλος.

Μα όταν ξέρουμε το τέλος, μερικές φορές πονάει.

Προς τα πού να πετάξουμε, ψάχνουμε σ' αυτή την αιώνια στιγμή.

Μα ο δρόμος χάθηκε μυστηριωδώς

ανάμεσα στα ορθάνοιχτα μάτια μας

και η ψυχή μας, βαθιά κλειδωμένη.

Πού είναι το κλειδί αυτής της όμορφης πόρτας;

Μήπως στα φτερά της πασχαλίτσας στον ώμο σου...;

*Galina Kancheva*

*(Bulgaria)*



# ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

## ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΤΡΟΧΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

(Bill Plotkin, January 2015)

Ο Τροχός της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης είναι ένα μοντέλο που δείχνει πώς φαίνονται τα στάδια της ζωής του ανθρώπου όταν αυτός ωριμάσει σε πλήρη απήχηση με τη φύση και την ψυχή - όταν είμαστε σε συνεχή διαδικασία για να γίνουμε ολοκληρωμένοι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ζωής.

Υπάρχουν οκτώ στάδια ζωής στον Τροχό, δύο (2) σε κάθε ηλικία: στην παιδική ηλικία, στην εφηβική ηλικία, στην ενήλικη ζωή και στην Τρίτη ηλικία.

Τα στάδια της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης έρχονται σε σύγκρουση με τα εγω-κεντρικά στάδια στα οποία βρίσκονται οι περισσότεροι σύγχρονοι άνθρωποι. Εγω-κεντρισμός – ζώντας σαν να είναι ο εγωισμός το κέντρο της ψυχής μας και να μπορεί να αποφασίσει αυτός για το τι είναι πιο σημαντικό στη ζωή – είναι μια διαταραχή που οφείλεται στην έλλειψη αποτελεσματικών ιεροτελεστιών περάσματος αλλά γενικότερα λόγω της έλλειψης μιας υγιούς κουλτούρας και της διάβρωσης ή εξαφάνισης των πρακτικών και των αντιλήψεων που στηρίζουν την βέλτιστη ανθρώπινη ανάπτυξη.

Βέλτιστη ανθρώπινη ανάπτυξη – κάθε παιδί, γυναίκα και άντρας προοδεύουν μέσω των σταδίων ζωής στην Οικοκεντρική Ανάπτυξη – είναι τα θεμέλια για την πολιτιστική μεταμόρφωση που είναι βαθιά, παραγωγική και βελτιώνει τη ζωή.

Ο Τροχός της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης εκτίθεται στο πρότυπο τεσσάρων κατευθυντήριων γραμμών. Το διάγραμμα που συνοδεύει αυτή την έκθεση δείχνει τα οκτώ στάδια, ξεκινώντας από την Ανατολή προχωρώντας με τη φορά του ρολογιού γύρω από το κύκλο και τελειώνοντας ξανά στην Ανατολή. Στο εξωτερικό μέρος του Τροχού βρίσκονται τα οκτώ στάδια. Το όνομα του κάθε σταδίου είναι ένας συνδυασμός ενός ανθρώπινου αρχέτυπου, όπως η Αθωότητα (με ένα Γήινο αρχέτυπο) και η Φωλιά. Το διάγραμμα σημειώνει τρεις επιπλέον πτυχές για το κάθε στάδιο: τους αναπτυξιακούς στόχους, το δώρο που προσφέρουν στον κόσμο τα άτομα που απλά βρίσκονται στο εν λόγω στάδιο και το ψυχο-πνευματικό κέντρο βάρους (το επίκεντρο της ανθρώπινης ζωής, σε τι περιστρέφεται δηλαδή η καθημερινότητά τους). Μέσα στο κύκλο των σταδίων υπάρχουν τα ονόματα των εννιά μεταβάσεων ή περασμάτων που υπάρχουν ανάμεσα στα στάδια. Αυτές οι εννιά μεταβάσεις είναι οι περιπτώσεις για την τελετή του περάσματος. Αλλά, η ώρα του περάσματος και οι τελετές που τις σημαδεύουν δεν είναι θέμα χρονολογικής ηλικίας, επιθυμιών ή πιστεύω των γονέων, θρησκευτικών αρχών ή του ατόμου-σε-μετάβαση. Το πέρασμα τυχαίνει αφού το άτομο έχει ικανοποιητική επιτυχία με τους αναπτυξιακούς στόχους στο στάδιο ζωής του/της, σε εκείνο το σημείο το Μυστήριο αλλάζει το κέντρο βάρους του ατόμου από το ένα στάδιο στο άλλο.

Με άλλα λόγια, όταν η ανθρώπινη ωριμότητα πάει καλά, είναι κυρίως λόγω των επιτυχημένων αναπτυξιακών στόχων των σταδίων της ζωής μας. Αυτό είναι που μας κινεί μπροστά. Τι συμβαίνει ανάμεσα στα μεγάλα περάσματα ζωής - κατά τη διάρκεια των ίδιων των σταδίων – είναι πολύ πιο σημαντικά από τα περάσματα και τους τρόπους με τους οποίους τα σημαδεύουμε με ιεροτελεστίες. Αλλά, και τα δύο είναι εξίσου σημαντικά και αλληλοεξαρτώμενα. Χωρίς την καθημερινή επιτυχία με τους αναπτυξιακούς στόχους των σταδίων είτε θα αποτύχουμε να φτάσουμε στο επόμενο πέρασμα ή θα το φτάσουμε μερικώς και με διαστρεβλωμένο τρόπο. Και χωρίς τις αποτελεσματικές τελετές περάσματος, είναι πιθανόν να περάσουμε στο επόμενο στάδιο μερικώς ή με συμβιβασμένο τρόπο.

Στο βιβλίο *Nature and the Human Soul: Wholeness and Community in a Fragmented world* (New World Library 2008), περιέγραψα λεπτομερώς τους συγκεκριμένους αναπτυξιακούς στόχους κάθε σταδίου καθώς και άλλες πτυχές των σταδίων.

Λόγω της έλλειψης ή του υποβιβασμού των έντονων κουλτούρων, οι περισσότεροι σύγχρονοι άνθρωποι – τουλάχιστον το 80% - κολλάνε στο τρίτο από τα οκτώ στάδια ζωής, το οποίο είναι η πρώιμη εφηβική ηλικία.



Με τον όρο “εφηβική ηλικία”, εννοώ το ψυχοσωματικό στάδιο και όχι το χρονολογικό στάδιο που συμπίπτει με τα εφηβικά χρόνια. Η πρώιμη εφηβική ηλικία που βρίσκονται οι μετα-εφηβικοί Δυτικοί με την οποία υπονοούνται για το υπόλοιπο της ζωής τους τείνει να μην είναι καν μια υγιείς εφηβική ηλικία αλλά, αυτό που αποκαλώ παθο-εφηβεία. Αυτή είναι μια εγωκεντρική ύπαρξη που εστιάζει στην προσπάθεια του να φαίνομαι καλός στους άλλους, του να συμβιβάζομαι και/ή να επαναστατώ απέναντι στο συνηθισμένο· του να “προχωράμε” στον ανταγωνισμό για υλικά αγαθά, οικονομική ευεξία και κοινωνική θέση και του να μειώνω την εμπειρία της δύσκολης πραγματικότητας μέσω εθισμών (είτε μιλάμε για ουσίες ή τις ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές όπως τα ψώνια, απρόσωπο σεξ ή ο τζόγος).

Οι φυσικές και ευεργετικές αρετές μιας υγιούς εφηβείας έχουν γίνει σχετικά σπάνιες, αρετές όπως η καλλιέργεια της προσωπικής αυθεντίας που μεγαλώνει χέρι με χέρι με την κοινωνική ένταξη και συνεργασία· η ανακάλυψη της χαράς και των υποχρεώσεων μιας υγιούς σεξουαλικής ταυτότητας και της ερωτικής ενσωμάτωσης σε στενές σχέσεις· ο πόθος και οι ικανότητες που συμβάλουν και βοηθούν στη δημιουργία μιας υγιούς, δίκαιης, αειφόρου, δημιουργικής και καθοριστικής σημασίας ανθρώπινη κοινότητα· η πάντα αναπτυσσόμενη λατρεία και ευγνωμοσύνη για τον ιστό της ζωής, με όλα της τα πλάσματα και τους κατοίκους και μια επιθυμία, ικανότητα για προστασία και ενίσχυση της Γήινης κοινότητας της οποίας είμαστε όλοι φυσικά μέλη. Σε μια υγιή και ώριμη κουλτούρα, αυτές οι αρετές είναι καθοριστικές ποιότητες της πρώιμης εφηβείας· η ανάπτυξή τους δεν αναβάλλεται μέχρι την ενηλικίωση. Αυτό δημιουργεί την ερώτηση: Τι είναι τότε η εφηβεία, η αληθινή εφηβεία; Από την προοπτική του Τροχού στην Οικοκεντρική Ανάπτυξη, εφηβεία είναι ένα στάδιο της ζωής που έχει γίνει σταδιακά σπάνιο στο Δυτικό κόσμο κατά τη διάρκεια των περασμένων αιώνων. Δεν ορίζεται ουσιαστικά με όρους αποδοχής των “ώριμων” υποχρεώσεων ή με όρους ανατροφής μιας οικογένειας, συμβολής στην κοινότητα, να βγάζεις χρήματα ή χάραξης μιας πορείας ή ενός επαγγέλματος. Όλα αυτά τα επιτεύγματα είναι πλήρως υλοποιήσιμα (και, εκτός από την ανατροφή της οικογένειας, συνηθισμένα) σε μια υγιή πρόωρη εφηβεία. (Σε ώριμες κοινωνίες, παρόλο που η σεξουαλική εξερεύνηση ξεκινά στην πρώιμη εφηβική ηλικία, το να ξεκινάς μια οικογένεια αναβάλλεται συνήθως μέχρι την επίτευξη της πραγματικής ενηλικίωσης). Όμως, η πραγματική ενηλικίωση είναι το στάδιο της ζωής στο οποίο κάποιος συνειδητά αναγνωρίζει και ενσωματώνει τη μοναδική ζωή της ψυχής του. Αυτό είναι ένα ψυχο-πνευματικό στάδιο το οποίο στη σύγχρονη Δυτική κοινωνία θα θεωρείται μυστικιστικό ενώ σε μια υγιή κοινωνία θα θεωρείται αρκετά συνηθισμένο.

Με τον όρο “ψυχή”, εννοώ το προσωπικό και μοναδικό μέρος ή θέση μας στη Γήινη κοινότητα – όχι το μέρος μας στο ανθρώπινο χωριό (αναγνωρισμένο από κοινωνικούς και επαγγελματικούς ρόλους) αλλά το μέρος μας στον μεγαλύτερο ιστό της ζωής (που αναγνωρίζεται με όρους βασισμένους σε φυσικές μεταφορές, ανθρώπινα αρχέτυπα ή άλλες μυθικές ή ποιητικές εικόνες). Με άλλα λόγια, η ψυχή σου αντιστοιχεί σε αυτό που αναφέρει ο ποιητής David Whyte ως “η μεγαλύτερη συζήτηση που μπορείς να έχεις με το κόσμο” ή “η αλήθεια στο κέντρο της εικόνας με την οποία γεννήθηκες”. Αυτή η θέση, αυτή η συζήτηση, αυτή η αλήθεια, αυτή η εικόνα δεν είναι πρωτίστως πολιτιστική ή απλώς ανθρώπινη, αλλά είναι οικολογική, μυθο-ποιητική η οποία μπορούμε να πούμε ότι είναι ντυμένη και μεταδίδεται στις μεταφορές, στα σύμβολα, στις εικόνες, στα όνειρα, στα αρχέτυπα της φύσης και στα ίδια τα άγρια μυαλά μας.

Από τη προοπτική του Τροχού, τότε, οι αληθινοί ενήλικες είναι άνθρωποι για τους οποίους τρία πράγματα είναι αληθινά: (1) η δοκιμασία του εαυτού τους, πρώτα και καλύτερα όντας μέλη της Γήινης κοινότητας (και, δεύτερον, μιας οικογένειας και ενός ανθρώπινου χωριού ή πόλης, και ίσως μίας εθνικής ομάδας ή θρησκείας, ενός κράτους ή έθνους, κλπ), (2) μια ή περισσότερες αποκαλυπτικές εμπειρίες της μοναδικής μυθο-ποιητικής θέσης τους στην εν λόγω Γήινη κοινότητα και (3) η ενσωμάτωση εκείνου του μυστηρίου μέρους σαν δώρο στους δικούς τους ανθρώπους και στον ευρύτερο ιστό της ζωής.

Στη ψυχολογική εφηβεία, ορίζουμε ή προσδιορίζουμε κατάλληλα τον εαυτό μας σε σχέση με τους κοινωνικούς ή διαπροσωπικούς ρόλους - φίλος, γιος ή κόρη, εραστής, σύζυγος, γονιός- ή σε σχέση με τη δουλειά, βιοτεχνία, επάγγελμά μας ή άλλους ρόλους της κοινότητας. Αντίθετα, στην πραγματική ενηλικίωση, ορίζουμε και αναγνωρίζουμε τους εαυτούς μας σε σχέση με τους ρόλους που είναι ριζωμένοι στη ψυχή μας ή τους οικολογικούς μας ρόλους – τις μυθο-ποιητικές μας ταυτότητες. Εδώ είναι τέσσερα παραδείγματα, απλοί υπολογισμοί των μυθο-ποιητικών ταυτοτήτων τεσσάρων ανθρώπων που γνωρίζω: τη γυναίκα που δημιουργεί αντιλήψεις - διαστελλόμενες εικόνες και ζητήματα που αποσταθεροποιούν την



ταυτότητα· τον άντρα που οδηγεί τους άλλους στα βάθη του ωκεανού της ψυχής· τη γυναίκα με μια αστραφτερή καρδιά που περπατά το μονοπάτι της αρκούδας· και τον άντρα που υφαίνει κουκούλια μεταμόρφωσης για το λαό του.

Μια δεύτερη ουσιαστική διαφορά μεταξύ των εφήβων και των ενηλίκων είναι ότι οι πρώτοι επιλέγονται (ή δίνονται ή επιβάλλονται από άλλους) ενώ οι τελευταίοι ανακαλύπτονται ή θυμούνται ή αποκαθίστανται ή επιβεβαιώνονται. Είμαστε γεννημένοι σε αυτή τη ζωή με την ψυχική μας ταυτότητα αλλά δεν έχουμε επίγνωση αυτής της ταυτότητας κατά την παιδική ηλικία ή την πρώιμη εφηβεία. Η ανάκτηση ή η ανάμνηση αυτής της ταυτότητας είναι ο στόχος της διαδικασίας εκκίνησης που αρχίζει - σε αυτό που ονομάζω - καθυστερημένη εφηβική ηλικία (μια ψυχο-πνευματική φάση στην οποία φτάνει μόνο μια μειοψηφία σύγχρονων ανθρώπων) και μας οδηγεί στην πραγματική ενηλικίωση. Η κεντρική αποστολή του Ινστιτούτου Animas Valley είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να ξαναβρούν και να ενσωματώσουν την ταυτότητα της ψυχής τους.

Αλλά η διαδικασία που οδηγεί στην αληθινή ενηλικίωση είναι μόνο μία από τις πολλές που υπάρχουν μέσα σε μια πλήρη ανθρώπινη ζωή. Κάθε οικο-ψυχοκεντρικό στάδιο της ζωής μπορεί να γίνει κατανοητό ως το εναρκτήριο ταξίδι. Η κύηση είναι το πρώτο τέτοιο ταξίδι και η γέννηση το πρώτο πέρασμα. Η πρώιμη παιδική ηλικία (η οποία στον Τροχό αποκαλώ "Το Αθώο στην Φωλιά" - βλ. Διάγραμμα) είναι το δεύτερο ξεκίνημα της διαδρομής και η επίτευξη συνείδησης ενός ατόμου, αυτόνομου εαυτού (που ονομάζω "Ονομασία" και συνήθως συμβαίνει γύρω στα τέταρτα γενέθλια) είναι το δεύτερο πέρασμα. Η μέση παιδική ηλικία ("ο Εξερευνητής στον Κήπο") είναι το τρίτο αρχικό ταξίδι και η ψυχοκοινωνική εφηβεία το τρίτο πέρασμα (που δεν πρέπει να συγχέεται με τη φυσιολογική εφηβεία, η οποία μπορεί να αρχίσει οπουδήποτε από την ηλικία 9 έως 16 ετών). Η πρώιμη εφηβεία («ο Ηθοποιός στην Όαση») είναι το τέταρτο ταξίδι έναρξης και το ακόλουθο πέρασμα είναι η επιβεβαίωση (επιβεβαίωση της επίτευξης μιας κοινωνικής παρουσίας που είναι ταυτόχρονα αυθεντική και κοινωνικά αποδεκτή). Η Ύστερη Εφηβεία ("Ο Περιπλανώμενος στο Κουκούλι") είναι το πέμπτο ταξίδι μύησης (που περιλαμβάνει την πρώτη κατάβαση στην ψυχή) και η Μύηση στην Ψυχή (η αρχή της πραγματικής ενηλικίωσης) είναι το πέμπτο πέρασμα. Υπάρχουν ακόμα τέσσερις μεταγενέστερες διαδρομές μύησης και τέσσερα περάσματα τα οποία μαζί αποτελούν το δεύτερο μισό της ζωής.

Έτσι, μπορείτε να δείτε ότι από την οπτική γωνία του οικο-ψυχοκεντρικού μοντέλου, δεν προχωράμε από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή σε μια συρρίκνωση. Αντίθετα, υπάρχουν δύο μεγάλα στάδια ζωής που παρεμβαίνουν - δηλαδή, πρώιμη και ύστερη εφηβεία - και δεν υπάρχει μόνο ένα πέρασμα ζωής κατά μήκος του δρόμου, ούτε καν δύο, αλλά τρία (Εφηβεία, Επιβεβαίωση και Μύηση Ψυχής). Για παράδειγμα, στην ανάπτυξη των ανδρών, δεν είναι από αγόρια σε άνδρες· είναι μάλλον, αγόρια "Εξερευνητές" σε νέους άνδρες "Ηθοποιούς" σε ένα είδος ανδρόγυνου ύστερο-εφηβικού "Περιπλανώμενου" σε ένα πρώτου-σταδίου πραγματικός άντρας (ένας μαθητευόμενος στο Πηγάδι). Αυτά, είναι τέσσερα πολύ διαφορετικά στάδια ζωής, το καθένα με τις ιδιαίτερες αναπτυξιακές του ανάγκες, τα ορόσημα και τις ευκαιρίες του. Παρόλο που υπάρχουν διαφορές στις αναπτυξιακές διαδρομές των αγοριών και των κοριτσιών (και διαφορές για τους ετεροφυλόφιλους, τις λεσβίες, τους ομοφυλόφιλους, τους αμφισεξουαλικούς και τους τρανσέξουαλ) η βασική αναπτυξιακή δυναμική είναι η ίδια.

Οι μεγαλύτερες ψυχοκοινωνικές διαφορές στην εκδήλωση του φύλου συμβαίνουν στην ψυχολογική πρόωρη εφηβεία. Αυτό είναι επίσης το στάδιο στο οποίο η ανάπτυξη είναι διαφοροποιημένη σε όρους όπως αρρενωπότητα και θηλυκότητα. Υπάρχουν λιγότερες διαφορές φύλου τόσο πριν όσο και μετά την πρώιμη εφηβεία. Ωστόσο, στις κοινωνίες που έχουν κολλήσει στην παθολογική εφηβεία, οι διαφορές των φύλων μεγεθύνονται και ενισχύονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους και συχνά ενσωματώνονται και ενεργούν με ανθυγιεινούς και αφύσικους τρόπους.

Η γενετική μας προικοδότηση μας επιτρέπει να κάνουμε μια ελεύθερη βόλτα ανάμεσα στα περάσματα της γέννησης, της ονοματοδοσίας και της εφηβείας, αν και έξω από μια υγιή κουλτούρα αυτά τα περάσματα συνήθως οδηγούν σε λανθασμένες ή παραμορφωμένες εκδόσεις των τριών πρώτων σταδίων της ζωής. Η πραγματική ωρίμανση, πέρα από την πρώιμη εφηβεία, δεν μπορεί να επέλθει χωρίς την επιτυχία των αναπτυξιακών καθηκόντων της πρώιμης εφηβείας και την προσοχή στα ανολοκλήρωτα καθήκοντα της παιδικής ηλικίας. Σε υγιείς πολιτισμούς, οι αληθινοί πρεσβύτεροι και ενήλικες παρέχουν αποτελεσματικές



εισαγωγικές διαδικασίες (και περάσματα) για τη νεολαία μέσω των δύο σταδίων της εφηβείας και της ενηλικίωσης.

Οι πραγματικές ιεροτελεστίες μετάβασης σημαίνουν και επιβεβαιώνουν κυρίως τις ψυχοπνευματικές μεταβάσεις που έχουν ήδη συμβεί· δεν επιφέρουν μεταβάσεις που δεν έχουν ακόμα κερδηθεί μέσω της σωματικής ανάπτυξης. Οι αποτελεσματικές ιεροτελεστίες μετάβασης αποτελούν μια τεράστια υποστήριξη για όσους έχουν εισέλθει πρόσφατα ένα νέο στάδιο ζωής, το οποίο έγινε χάρη στην επιτυχία τους στα αναπτυξιακά καθήκοντα των προηγούμενων σταδίων. Οι καλά σχεδιασμένες τελετές ενσωματώνουν την ευγνωμοσύνη και την τελετουργική αποκοπή από το προηγούμενο στάδιο, μια εισαγωγή ή εξοικείωση με το νέο στάδιο, μια τελετουργική επαγωγή σε έναν νέο τρόπο ύπαρξης στον κόσμο και μια κοινοτική αναγνώριση και υποστήριξη για αλλαγές στην κοινωνική θέση, τις ευκαιρίες και τις ευθύνες.

Από την οπτική γωνία του Τροχού της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης, η ζωή είναι ένα ιερό προσκύνημα μέσα από οκτώ στάδια. Το πρώτο μισό μιας οικο-ψυχοκεντρικής ζωής κορυφώνεται με την ανακάλυψη του μυθοποιητικού πεπρωμένου, την έννοια της ύπαρξης ενός ατόμου, το δώρο με το οποίο είναι κάποιος ευλογημένος και βεβαρημένος για να συμβάλει στο συνεχώς εξελισσόμενο όνειρο της Γης, στη συνεχώς εξελισσόμενη ιστορία του Σύμπαντος. Το δεύτερο μισό μιας τέτοιας ζωής αποτελεί την επικίνδυνη και χαρούμενη ενσωμάτωση αυτού του πεπρωμένου. Η ενσωμάτωση του πεπρωμένου της ψυχής είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε στον κόσμο. Σε περιόδους ριζικής πολιτιστικής καταστροφής και ευκαιρίας - όπως η σημερινή εποχή - η ενσάρκωση του ξεχωριστού πεπρωμένου είναι το μεγαλύτερο δημιουργήμα πολιτιστικής αλλαγής που ενισχύει τη ζωή.

## ΕΓΩΚΕΝΤΡΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

(Bill Plotkin)

Ποια μορφή ή διάταξη θα λάβει η ανθρώπινη ιστορία στο μέλλον; Από αυτή τη γραφή δεν μπορούμε να προβλέψουμε με βεβαιότητα την έκβαση του σημερινού μας πλανητικού κατακλυσμού. Σε αυτό το μικροσκοπικό διάστημα του εικοστού πρώτου αιώνα, εμείς, το ανθρώπινο είδος, είτε θα μάθουμε πώς να γίνουμε ένα στοιχείο που ενισχύει τη ζωή μέσα στη μεγαλύτερη κοινότητα της γης ... είτε όχι. Εάν αποτύχουμε, η ανθρωπότητα θα μειωθεί, θα έχουμε εγκαταλείψει τις ικανότητές μας ως είδος (τουλάχιστον αυτή τη φορά) και θα έχουμε οδηγήσει στην εξαφάνιση πολλά χιλιάδες είδη, ίσως εκατομμύρια - πέρα αυτών που έχουν ήδη χαθεί στα χέρια μας.

### ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Στο παρόν της ιστορίας, βιώνουμε ίσως τον πιο σαρωτικό και ριζοσπαστικό μετασχηματισμό που συμβαίνει στη Γη. Αυτή η "στιγμή" είναι ο εικοστός πρώτος αιώνας, μια ολόκληρη ζωή από την ανθρώπινη σκοπιά, αλλά ένας απλός κόκκος σκόνης μέσα στα 4,5 δισεκατομμύρια χρόνια της υπεράφθονης εξέλιξης του πλανήτη μας.

Όπως συμβαίνει συχνά, η ευκαιρία που βρίσκεται στην καρδιά αυτής της στιγμής προκύπτει από μια μεγάλη κρίση. Τα τελευταία διακόσια χρόνια, ο βιομηχανικός πολιτισμός υπονόμει ασταμάτητα τη χημεία της Γης, τους κύκλους του νερού, την ατμόσφαιρα, τα εδάφη, τους ωκεανούς και τη θερμική ισορροπία της Γης. Για να το πούμε πιο απλά, κλείναμε τα μεγαλύτερα συστήματα ζωής του πλανήτη μας.

Η επιδείνωση της οικολογικής κρίσης καταστρέφει τις οικονομίες, τις εθνικές και ταξικές συγκρούσεις και τον παγκόσμιο πόλεμο. Περιτυλιγμένες και ίσως υποβόσκουσες, αυτές οι καταστροφές είναι επιδημικές αποτυχίες στην ατομική ανθρώπινη ανάπτυξη.

Η πραγματική ενηλικίωση ή η ψυχολογική ωριμότητα έχει γίνει ένα ασυνήθιστο επίτευγμα στις δυτικές και δυτικοποιημένες κοινωνίες και η γνήσια ηλικία είναι σχεδόν ανύπαρκτη. Συνυφασμένη με τη συλληφθείσα προσωπική ανάπτυξη και ίσως αδιαχώριστη από αυτήν, η καθημερινή μας ζωή έχει απομακρυνθεί πολύ από την αρχική οικειότητα του είδους μας με τον φυσικό κόσμο και από τη μοναδικά ξεχωριστή μας φύση, την ψυχή μας.



## ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ωστόσο, στην κοινωνία της βιομηχανικής ανάπτυξης, έχουμε για αιώνες ελαχιστοποιήσει, καταστείλει ή εντελώς αγνοήσει το έργο της φύσης στα τρία πρώτα στάδια της ανθρώπινης ανάπτυξης, από τη βρεφική στην πρώιμη εφηβική ηλικία. Αυτό, έχει ως αποτέλεσμα μια εφηβεία τόσο ασυντόνιστη με τη φύση στην οποία οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ωριμάζουν περαιτέρω.

Η καταπίεση της προσωπικής ανάπτυξης εξυπηρετεί τη βιομηχανική "ανάπτυξη". Καταπιέζοντας τη φυσική διάσταση της ανθρώπινης ανάπτυξης (μέσω των εκπαιδευτικών συστημάτων, των κοινωνικών αξιών, της διαφήμισης, της εκτροπής της φύσης και των παιχνιδιών, του σχεδιασμού πόλεων και προαστίων, των μετουσιωμένων ιατρικών και ψυχολογικών πρακτικών και άλλων μέσων), η κοινωνία της βιομηχανικής ανάπτυξης δημιουργεί ένα ανώριμο πολίτη ανίκανο να φανταστεί μια ζωή πέρα από τον καταναλωτισμό και τις ψυχικά καταπιεστικές θέσεις εργασίας.

Αυτή η παραμέληση της ανθρώπινης μας φύσης, αποτελεί μεγαλύτερο εμπόδιο στην προσωπική ωρίμανση παρά η σύγχρονη απώλεια αποτελεσματικών ιεροτελεστίες μετάβασης. Αυτό έχει οδηγήσει στην τραγωδία που αντιμετωπίζουμε σήμερα: οι περισσότεροι άνθρωποι αποξενώνονται από τη ζωτική τους ατομικότητα - την ψυχή τους - και η ανθρωπότητα ως σύνολο έχει αποξενωθεί σε μεγάλο βαθμό από τον φυσικό κόσμο που μας εξέλιξε και μας συντηρεί. Η ψυχή έχει υποβιβαστεί ως μια σύγχρονη πνευματική φαντασία ή λεηλασία ενός ιεραποστόλου και η φύση στη καλύτερη περίπτωση, έχει αντιμετωπιστεί ως καρτ ποστάλ ή σκηνικό διακοπών ή, συνηθέστερα, ως κατάσταση υλικών ή κάδος απορριμμάτων. Πολλοί από εμάς, στερούνται οικειότητας με τον φυσικό κόσμο και με τις ψυχές μας κάνοντας συνεπώς ανείπωτη ζημιά και στα δύο.

## ΜΙΑ ΠΑΘΟ-ΕΦΗΒΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Στις σημερινές δυτικές και δυτικοποιημένες κοινωνίες, εκτός από την έλλειψη πραγματικής ωριμότητας, πολλοί άνθρωποι της ενήλικης ηλικίας πάσχουν από μια ποικιλία εφηβικών ψυχοπαθολογιών - αποδυνάμωση κοινωνικής ανασφάλειας, σύγχυση ταυτότητας, εξαιρετικά χαμηλή αυτοεκτίμηση, λίγες ή καθόλου κοινωνικές δεξιότητες, ναρκισσισμός, απληστία, συγκρατημένη ηθική ανάπτυξη, επαναλαμβανόμενη σωματική βία, υλιστικές εμμονές, μικρή ή καθόλου ικανότητα για οικειότητα ή ενσυναίσθηση, εξαρτήσεις ουσιών και συναισθηματικό μούδιασμα.

Αυτές οι ψυχοπαθολογίες είναι πιο έντονες στους ηγέτες και στις διασημότητες του δυτικού κόσμου: Πολιτικοί υποκινούνται εμφανώς από τη διατήρηση της εικόνας, τις προοπτικές επανεκλογής, τη δύναμη, τον πλούτο και τα προνόμια. Ηθικολόγοι θρησκευτικοί ηγέτες, οι οποίοι έχουν συλληφθεί με τις ηθικές τους πυξίδες να δείχνουν στραβά. Διάσημοι που αυτοκτονούν με το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, τις διατροφικές διαταραχές, και καλλυντικές χειρουργικές επεμβάσεις. Οι καπετάνιοι της βιομηχανίας φτάνουν σε πρωτοφανή ναδίρ απληστίας και εμμονές εξουσίας.

Όταν όμως, εξετάσουμε ειλικρινά τους υπεύθυνους των κυβερνήσεων, των εταιρειών, των σχολείων και των θρησκευτικών οργανώσεων των κοινωνιών βιομηχανικής ανάπτυξης, διαπιστώνουμε ότι πάρα πολλοί είναι ψυχολογικά έφηβοι που δεν έχουν καμία επίγνωση του εαυτού τους ή του φυσικού περιβάλλοντος που καθιστά δυνατή τη ζωή τους.

Πολλοί δυτικοί άντρες περνούν τη ζωή τους φιλοδοξώντας τις περιπέτειες του πρώιμου εφηβικού ηρωισμού - στα παιχνίδια της ελίτ, στα ταχύτερα αυτοκίνητα, στις ψηλότερες κορυφές, στα περισσότερα κρεβάτια ή στις πιο ιδιωτικές αίθουσες συσκέψεων. Πολλές γυναίκες ελπίζουν να φτάσουν το καλύτερο αρσενικό υπόδειγμα αυτού του έφηβου ήρωα - ή να γίνουν μια γυναικεία εκδοχή του.

Με τόσο λίγους ώριμους ηγέτες, οι κοινότητές μας έχουν μετατραπεί σε караβάνια χαμένα σε μια πολιτιστική ερημιά. Έχουμε χάσει τη θέση μας και ξεχάσαμε πού κατευθυνόμασταν αρχικά. Όταν φτάνουμε σε μια δύσκολη διασταύρωση - π. χ. ένα ποτάμι ή ένα χάσμα - και δεν έχουμε καράβια ή σχοινιά, κοιτάμε επίμονα και λυπημένα και στη συνέχεια γυρνάμε να φύγουμε και ψάχνουμε για μια άλλη κατεύθυνση, ελπίζοντας ότι ίσως ένας θεός ή ένα τζίνι θα έρθουν κάποια μέρα για να μας σώσουν.



Αν και πολλά από τα κοινωνικά και ψυχολογικά μας προβλήματα εμφανίζονται ήδη από τα προσχολικά χρόνια, ο πολιτιστικός μας αποπροσανατολισμός γίνεται πιο εμφανής στις αξιοσημείωτες αποτυχίες μας με το πέρας της ζωής της εφηβείας και της ζωής που την ακολουθεί. Ως κοινωνία, είμαστε βαθιά μπερδεμένοι σχετικά με την εφηβεία. Δεν γνωρίζουμε αν πρόκειται για μια μορφή πρώιμης ενηλικίωσης, ύστερης παιδικής ηλικίας, ανάμειξης των δύο ή κάτι άλλο εντελώς διαφορετικό. Δεν είμαστε σίγουροι αν πρέπει να αντιμετωπίσουμε έναν δεκαετήχρονο ως ενήλικα ή ως παιδί· ούτε είμαστε σίγουροι πώς να το κάνουμε. Οι γονείς των εφήβων σηκώνουν τα χέρια ψηλά από απελπισία και παραίτηση. Ένα αυξανόμενο ποσοστό εφήβων αισθάνεται χαμένο και μπερδεμένο και δεν μπορεί να βρει κάποιον αξιόπιστο και σοφό στον οποίο να μπορεί να απευθυνθεί.

Αυτά τα μπερδέματα σχετικά με την εφηβεία αντικατοπτρίζονται στο πώς ανταποκρινόμαστε συλλογικά στην εφηβεία η οποία αποτελεί, εκτός από τη γέννηση και το θάνατο, ίσως την πιο φυσική και προφανή ανθρώπινη μετάβαση. Συνολικά, οι δυτικοποιημένες κοινωνίες δεν φαίνεται να έχουν ιδέα για το πώς να προετοιμάσουν ένα νέο άτομο για τη σεξουαλική άνθιση, την κοινωνική ανεξαρτησία, την αυθεντική προσωπική έκφραση, την ανακάλυψη της ψυχής ή μιας ζωής αλληλεξαρτώμενων σχέσεων με τον πανανθρώπινο κόσμο της φύσης. Οι παραδοσιακές ιεροτελεστίες, απογυμνωμένες από ζωτικότητα αιώνες πριν, μετατράπηκαν σε άδαιο κέλυφος, όπως και το μακρύ άδαιο περίβλημα των απομακρυσμένων ψυχών. Συνεπώς, βλέπουμε τα πιο ανησυχητικά σημάδια της πολιτισμικής παθολογίας στους εφήβους και στα παιδιά. Βλέπουμε ένα ολοένα και μεγαλύτερο ποσοστό εφήβων οι οποίοι είναι εθισμένοι, βίαιοι, που σχεδιάζουν να τερματίσουν τη ζωή τους αλλά και άλλων (και συχνά ακολουθούν και οι ίδιοι), φυλακισμένοι, διαγνωσμένοι με σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές και συνταγές για φάρμακα που μεταβάλλουν το μυαλό και μουδιάζουν τα συναισθήματα.

Αν και αδιανόητο, κάποια προεφηβικά παιδιά εμφανίζουν εφηβικές παθολογίες. Βλέπουμε παιδιά επτά και οκτώ ετών που ασχολούνται με το σεξ και τα ναρκωτικά, τις ανθρωποκτονίες και τον πόλεμο των συμμοριών. Αυτό είναι ίσως και το πιο ξεκάθαρο και ανησυχητικό σύμπτωμα μιας παθολογικής-εφηβικής κοινωνίας που βρίσκεται στα τελικά στάδια εκφύλισης: έχει κλαπεί η ηθικότητα κι από την παιδική ηλικία.

Μια υγιής παιδική ηλικία έχει τις ρίζες της στη φύση και στην υποστηρικτική οικογένεια αλλά πολλά παιδιά στον δυτικό κόσμο έχουν ξεριζωθεί και από τα δύο και αντ' αυτού τους έχει δοθεί η σεξουαλικότητα και τα μικροπράγματα. Έχοντας χάσει την εκπαίδευση και τις τελετουργίες που προετοιμάζουν ένα κορίτσι να γίνει αληθινά μια βασιλική, ώριμη γυναίκα, έχουμε υιοθετήσει διαγωνισμούς ομορφιάς για πεντάχρονα.

## Η ΥΠΟΣΧΕΣΗ ΚΑΙ Η ΕΛΠΙΔΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Αλλά η ίδια η εφηβεία δεν είναι το πρόβλημα. Στην πραγματικότητα, η εφηβεία – η υγιής εφηβεία - κατέχει το κύριο κλειδί τόσο στην ατομική ανάπτυξη όσο και στην εξέλιξη του ανθρώπου. Η εφηβεία, αυτή τη στιγμή, είναι ο τόπος τόσο της κρίσης όσο και της ευκαιρίας μας. Η κρίση της εφηβείας και η κρίση του πολιτισμού μας είναι δύο πλευρές του ίδιου αδιέξοδου. Αδράχνοντας τη μία ευκαιρία επιταχύνεται και η διαδικασία για την άλλη ευκαιρία. Όταν αρκετοί άνθρωποι αγκαλιάσουν την αληθινή φύση της εφηβείας - την υπόσχεσή και τις δυνατότητές της - η δυτική κουλτούρα θα μεταμορφωθεί και θα κρατηθεί και πάλι από ζωή. Όταν δεν γνωρίζουμε σε τι χρησιμεύει η εφηβεία, τότε δεν γνωρίζουμε και για ποιο λόγο υπάρχουν οι άνθρωποι.

Είναι πιθανό οι άνθρωποι που δεν καταλαβαίνουν τους εφήβους να είναι οι ίδιοι άνθρωποι που, κατά τα εφηβικά τους χρόνια, δεν ήταν κατανοητοί από τους γονείς και τους δασκάλους τους. Κατά συνέπεια, σε κάθε γενιά η υπόσχεση της εφηβείας δεν υλοποιείται. Αυτό είναι το πολιτισμικό μας δίλημμα.

Μια τέταρτη προϋπόθεση αυτού του βιβλίου είναι ότι αυτό το δίλημμα - το οποίο έχει τις ρίζες του στις πολιτισμικές αλλαγές που συνδέονται με την έλευση της γεωργίας πριν από έξι έως δέκα χιλιάδες χρόνια - δεν είναι τυχαίο ούτε οφείλεται σε κακή τύχη. Αντίθετα, είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος: ήταν και είναι αναπόφευκτο. Αυτό είναι ένα ζήτημα εκατοντάδων γενιών, είναι τόσο μπερδεμένο και περίπλοκο που δεν πρέπει να μας εκπλήσσει το γεγονός ότι η ανθρωπότητα μόλις τώρα ανακαλύπτει τρόπους για να το επιλύσει.



Πιστεύω ότι το δίλημμα μας προέρχεται από την έμφυτη αδυναμία ή την Αχίλλειο πτέρνα του ανθρώπινου είδους, μια «ιερή πληγή» που απορρέει από το μοναδικό ανθρώπινο τρόπο συνείδησης και που κρατά το μυστικό για το πεπρωμένο μας, την συλλογική ανθρώπινη ψυχή. Η ξεχωριστή μας συνείδηση που βασίζεται στο εγώ - που κατέστη δυνατή από την αντανakλαστική αυτογνωσία μας - δημιουργεί τόσο την κρίση όσο και την ευκαιρία μας. Η συνείδηση του εγώ είναι η μεγαλύτερη μας ευθύνη καθώς και η μεγαλύτερη μας δύναμη.

Τα συμπτώματα της ανθρώπινης πληγής γίνονται πιο εμφανή στην εφηβεία. Αυτή είναι η φάση της ζωής στην οποία οι περισσότεροι σύγχρονοι άνθρωποι κολλάνε ή χρειάζονται τη μεγαλύτερη υποστήριξη. Η εφηβεία κατέχει το κλειδί για να γίνουμε πλήρως άνθρωποι.

Η γνήσια ενηλικίωση δεν επιτυγχάνεται απλώς με την επίτευξη μιας ορισμένης ηλικίας, τη γέννηση, την ανατροφή των παιδιών ή την αποδοχή ορισμένων ευθυνών. Ο έφηβος πρέπει να υποβληθεί σε μια διαδικασία μύησης που απαιτεί την απομάκρυνση κάθε τι οικείου και βολικού. Πρέπει να υποβληθεί σε ένα ταξίδι καθόδου μέσα στα μυστήρια της φύσης και της ανθρώπινης ψυχής. Πρέπει να βυθιστεί στα βάθη, κατά κάποιον τρόπο στην "κόλαση", αλλά όχι με τον τρόπο που την κατανοεί η κυρίαρχη κοινωνία- και να φοβάται. Η κάθοδος που πρέπει να υποστούν οι έφηβοι είναι αυτό που φοβίζει τους περισσότερους ανθρώπους σχετικά με τους εφήβους (συμπεριλαμβανομένων και των ίδιων των εφήβων). Αυτό είναι όμως και αυτό που θλίβει πολλούς ηλικιωμένους, επειδή κάπου μέσα τους ξέρουν ότι εκεί είναι που έπρεπε να πάνε ως έφηβοι αλλά δεν το έκαναν - και το ερώτημα παραμένει ακόμα μπροστά τους για το αν είναι πολύ αργά.

Μέσα από την ψυχοπνευματική περιπέτεια, ο έφηβος έρχεται να μάθει τι γεννήθηκε για να κάνει, τι δώρο έχει για να φέρει στον κόσμο, ποια ιερή ποιότητα ζει στην καρδιά του και πώς μπορεί να φτάσει στον δικό του μοναδικό τρόπο αγάπης και αίσθημα ανήκειν. Η είσοδος της ψυχής στη ζωή απαιτεί ένα τίμημα, μια δοκιμασία, μια ψυχολογική μορφή θανάτου. Ο αμήντος έφηβος δεν αφήνει εύκολα τη διεκδίκηση για «την καλή ζωή». Κατανοώντας αυτό, πρέπει να επινοήσουμε ή να επανα-επινοήσουμε μορφές και μεθόδους για τη μύηση της ψυχής.

Στη βαθύτερη κατανόηση της εφηβείας βασίζεται η ελπίδα μας.



Αλλά δεν είναι αργά για αλλαγή. Αυτό το βιβλίο (<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/>) προτείνει πώς μπορούμε να αγκαλιάσουμε τη φύση σε κάθε στάδιο της ανθρώπινης ανάπτυξης και πώς μπορούμε να απευθυνθούμε στον πολιτισμό πιο εμπεριστατωμένα και γόνιμα από ό, τι κάνουμε συνήθως στην κοινωνία της βιομηχανικής ανάπτυξης. Αφιερώνοντας τους εαυτούς μας και στα δύο, μπορούμε να διεκδικήσουμε την πλήρη συμμετοχή μας σε αυτόν τον ανθοφόρο πλανήτη και το κινούμενο σύμπαν και να γίνουμε πιο ανθρώπινοι, τόσο ως άτομα όσο και ως κοινωνίες. Μπορούμε να οδηγηθούμε ανεμπόδιστα προς την ενηλικίωση και τελικά, στην τρίτη ηλικία και να δημιουργήσουμε κοινωνίες του εικοστού πρώτου αιώνα που υποστηρίζουν τη ζωή.

*Πρέπει να υπερβούμε κάθε μετασχηματισμό της σύγχρονης κουλτούρας. Πρέπει να επιστρέψουμε στην απολύτως απαραίτητη γενετική από όπου αναδύονται οι ανθρώπινες κουλτούρες και από τις οποίες δεν μπορεί ποτέ να χωριστεί χωρίς να χάσει την ακεραιότητά της και την ικανότητα επιβίωσης. Κανείς από τους υπάρχοντες πολιτισμούς μας δεν μπορεί να αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση μόνο με τις δικές του ικανότητες. Πρέπει να επινοήσουμε ή να ανακαλύψουμε μια βιώσιμη ανθρώπινη κουλτούρα με μια κάθοδο στους προ-ορθολογικούς, τις ενστικτώδεις δεξιότητές μας. Οι πολιτιστικές μας δεξιότητες έχουν χάσει την ακεραιότητά τους. Δεν μπορούμε να τις εμπιστευτούμε. Αυτό που χρειάζεται δεν είναι η υπέρβαση, αλλά η "ευσπλαχνία", όχι ο εγκέφαλος αλλά το γονίδιο.*

*Thomas Berry, the Dream of the Earth*

## Η ΜΕΓΑΛΗ ΑΛΛΑΓΗ

Η μετασχηματιστική πρόοδος βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη μέσω των δημιουργικών πρωτοβουλιών αμέτρητων οικο-κεντρικών ανθρώπων και ομάδων παγκοσμίως. Το Μεγάλο Έργο έχει ξεκινήσει σε όλα τα πεδία της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της τεχνολογίας, της επιστήμης, των τεχνών, της οικονομίας, της εκπαίδευσης, της κυβέρνησης και της θρησκείας. Μερικά παραδείγματα: Σημαντικές τεχνολογικές εξελίξεις σε καθαρές, ασφαλείς, τοπικές ανανεώσιμες πηγές ενέργειας (αιολική, ηλιακή, μικρές υδροηλεκτρικές και βιοκαύσιμα) και καινοτομίες στις μεθόδους εξοικονόμησης ενέργειας. Η βασισμένη στην επιστήμη "νέα κοσμολογία" - η ιερή αφήγηση της εξέλιξης του σύμπαντος και της ζωής στη Γη.

Τοπικές οικονομίες και συστήματα τροφίμων ανθρώπινης κλίμακας που τιμούν την «τριπλή βασική γραμμή»: άνθρωπος, πλανήτης και κέρδη. Προγράμματα πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που έχουν ρίζες στην οικολογία - μελέτη της σχέσης μας με τη φύση, την πρώτη και κύρια συμμετοχή μας. Τα δημοφιλή πρόσφατα κινήματα στη Νότια Αμερική υποδηλώνουν την εμφάνιση πραγματικών δυτικών δημοκρατιών. Η επιθυμία για μια πιο στενή σχέση με τα αξιολάτρευτα μυστήρια της ζωής όπως αποδεικνύεται, για παράδειγμα, στο τεράστιο κύμα ανανεωμένου ενδιαφέροντος για φυσικές και εναλλακτικές πνευματικότητες, από την Κέλτικη τη βασισμένη σε Θεότητες και τη σαμάνικη ως τον Βουδισμό, τον Ταοϊσμό και Σουφισμό. Η αυξανόμενη δημοτικότητα και η δύναμη του περιβαλλοντικού κινήματος (το κίνημα που σίγουρα δεν έχει "ιδιαίτερο συμφέρον"), η δημιουργία και η ευρεία υιοθέτηση του Χάρτη της Γης (η διεθνής διακήρυξη αλληλεξάρτησης όλων των ειδών και οικοτόπων) και η εμφάνιση νέων νόμων (οι "άγριοι νόμοι" της νέας γήινης νομολογίας) που δίνουν ουσιαστικά δικαιώματα σε μη-εταρικούς μη-ανθρώπους.

Αυτές, όπως και πολλές άλλες προσπάθειες, εξελίσσονται σε μεγάλο βαθμό έξω από το ενδιαφέρον και την κάλυψη των κυρίαρχων μέσων ενημέρωσης. Ωστόσο, υπάρχουν αμέτρητες ομάδες, οργανώσεις και κοινότητες σε ολόκληρο τον κόσμο που δημιουργούν την υποδομή όχι μόνο μιας νέας κοινωνίας, αλλά και ενός θεμελιωδώς νέου τρόπου του να είσαι άνθρωπος. Εάν πετύχουμε, αυτός ο αιώνας θα μπορούσε να είναι γνωστός στο μέλλον ως η εποχή που η Γη μετατοπίστηκε από τη γεωλογική εποχή των Καινοζωικών (κάπου 65 εκατομμυρίων ετών, αρχίζοντας από τη μαζική εξαφάνιση και το τέλος της βασιλείας των δεινοσαύρων) σε αυτό που ο Thomas Berry αποκαλεί την εποχή της Οικοζωίας.



## ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Ο εικοστός πρώτος αιώνας θα αποδειχθεί ότι είναι το Μεγάλο Τέλος ή η Μεγάλη Στροφή; Θα επιτύχουμε στο Μεγάλο Έργο; Εξαρτάται από εμάς ... εσάς και εμένα και όλους αυτούς που εμφανίζονται επιτακτικά μπροστά τους η εξαιρετική πρόκληση και η ευκαιρία. Όπως λέει ο ποιητής Drew Dellinger: "Τι κάνατε ... όταν οι εποχές άρχισαν να αποτυγχάνουν;"

Το αρχικό δεδομένο μου είναι ότι μια ώριμη ανθρώπινη κοινωνία απαιτεί ώριμους ανθρώπους. Για είκοσι πέντε χρόνια αναρωτιόμουν για το πώς θα μπορούσαμε να αναθρέψουμε παιδιά, να υποστηρίξουμε τους εφήβους και να ωριμάσουμε τους εαυτούς μας ώστε να δημιουργήσουμε μια βιώσιμη ανθρώπινη κουλτούρα.

Το δεύτερο δεδομένο μου είναι ότι η φύση (συμπεριλαμβανομένης της δικής μας βαθύτερης φύσης, την ψυχή) πάντα παρείχε και εξακολουθεί να παρέχει το καλύτερο πρότυπο για την ανθρώπινη ωρίμανση.

Σε αυτές τις σελίδες, θα βρείτε μια αφήγηση για το πώς θα μπορούσαμε να μεγαλώσουμε ολοκληρωτικά, ένα στάδιο ζωής τη φορά, περικλείοντας τη φύση και την ψυχή ως τους πιο σοφούς και πιο αξιόπιστους οδηγούς μας. Αυτό το μοντέλο για την ατομική ανθρώπινη ανάπτυξη δίνει τελικά μια στρατηγική για τον πολιτιστικό μετασχηματισμό, έναν τρόπο προόδου και μετατόπισης από τις σημερινές εγωκεντρικές κοινωνίες (υλιστικές, ανθρωποκεντρικές, ανταγωνιστικές, ταξικές, επιρρεπείς σε βία και μη βιώσιμες) σε ψυχοκεντρικές (ευρηματικές, οικο-κεντρικές, δίκαιες, συνεργατικές, συμπονετικές και βιώσιμες).

Σε αντίθεση με αυτά που παρουσιάζονται στα περισσότερα αναπτυξιακά μοντέλα, τα στάδια της ζωής που απεικονίζονται εδώ είναι ουσιαστικά ανεξάρτητα από τη χρονολογική ηλικία, τη βιολογική ανάπτυξη, τις γνωστικές ικανότητες και τον κοινωνικό ρόλο. Αντίθετα, η εξέλιξη από το ένα στάδιο στο άλλο ωθείται από την πρόοδο του ατόμου στις συγκεκριμένες ψυχολογικές και πνευματικές δεξιότητες που συναντώνται σε κάθε στάδιο.

Αυτό, λοιπόν, είναι μια οικο-ψυχολογία της ανθρώπινης ωρίμανσης, μια αναπτυξιακή ψυχολογία με μια μοναδική γωνία: πρόκειται για απεικόνιση όχι μιας τυπικής ή «μέσης» ανθρώπινης ανάπτυξης, αλλά για μια υποδειγματική ανάπτυξη όπως αυτή συμβαίνει στους πιο υγιείς σύγχρονους ανθρώπους - και όπως θα μπορούσε να συμβεί σε όλους.

Ένα τρίτο δεδομένο είναι ότι κάθε άνθρωπος έχει μια μοναδική και μυστικιστική σχέση με τον άγριο κόσμο και ότι η συνειδητή ανακάλυψη και καλλιέργεια αυτής της σχέσης βρίσκεται στον πυρήνα της πραγματικής ενηλικίωσης. Στη σύγχρονη κοινωνία σκεφτόμαστε την ωριμότητα μόνο από την σκοπιά της σκληρής δουλειάς και των πρακτικών ευθυνών. Πιστεύω, αντιθέτως, ότι η πραγματική ενήλικη ζωή έχει τις ρίζες της στην διαπροσωπική εμπειρία - σε μια μυστικιστική συνύπαρξη με τη φύση, που βιώνεται ως ιερή κλήση - που στη συνέχεια ενσωματώνεται στην ψυχικά εμπνευσμένη εργασία και τις ώριμες ευθύνες. Αυτή η μυστικιστική συγγένεια είναι ο πυρήνας της ωριμότητας και ακριβώς αυτό που η κυρίαρχη δυτική κοινωνία έχει παραβλέψει - ή καταστέλλει και αποβάλλει.

Αν και ίσως το εκλάβει κάποιος ως ριζοσπαστικό, αυτό το τρίτο δεδομένο δεν είναι καθόλου πρωτότυπο. Ο δυτικός πολιτισμός έθαψε τα περισσότερα ίχνη των μυστικιστικών ριζών της ωριμότητας, όμως αυτή η γνώση βρισκόταν στην καρδιά κάθε γηγενούς παράδοσης που γίνεται γνωστή σε εμάς, σε παρελθόν και παρόν, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων από τις οποίες προέκυψαν οι δικές μας κοινωνίες. Ο δρόμος μας προς το μέλλον απαιτεί νέες πολιτισμικές φόρμες, περισσότερες από τις παλιές, αλλά τουλάχιστον υπάρχει μια συνέχεια της ανθρώπινης ιστορίας η οποία είμαι σίγουρος πως θα συνεχίσει κι αυτό είναι το υπερφυσικό ή διορατικό κάλεσμα στον πυρήνα της ώριμης ανθρώπινης καρδιάς. (1)

## Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε ένα μοντέλο ανθρώπινης ανάπτυξης που είναι τόσο οικοκεντρικό όσο και ψυχοκεντρικό - δηλαδή, ένα μοντέλο βασισμένο στη φύση, το οποίο τιμά πλήρως τις βαθιά φανταστικές δυνατότητες της ανθρώπινης ψυχής. Σκέφτομαι αυτό το μοντέλο ως μια νέα φυσική ιστορία της ψυχής, μια περιγραφή της οργανικής, αυτόχθονης διαδικασίας με την οποία ένα παιδί μεγαλώνει σε έναν μνημένο-στην-ψυχή ενήλικα. Άλλες φορές έχω ακούσει τον εαυτό μου να λέει ότι αυτός είναι ένας οδηγός πεδίου για την καλλιέργεια ενός πραγματικού γέροντα, αρχίζοντας από τη γέννηση. Αυτό το βιβλίο θέτει την εξής



ερώτηση: Πώς μοιάζουν τα στάδια ανάπτυξης του μοντέρνου ανθρώπου καθώς μεγαλώνει έχοντας ως πρωταρχικούς οδηγούς σε κάθε στάδιο τη φύση και την ψυχή;

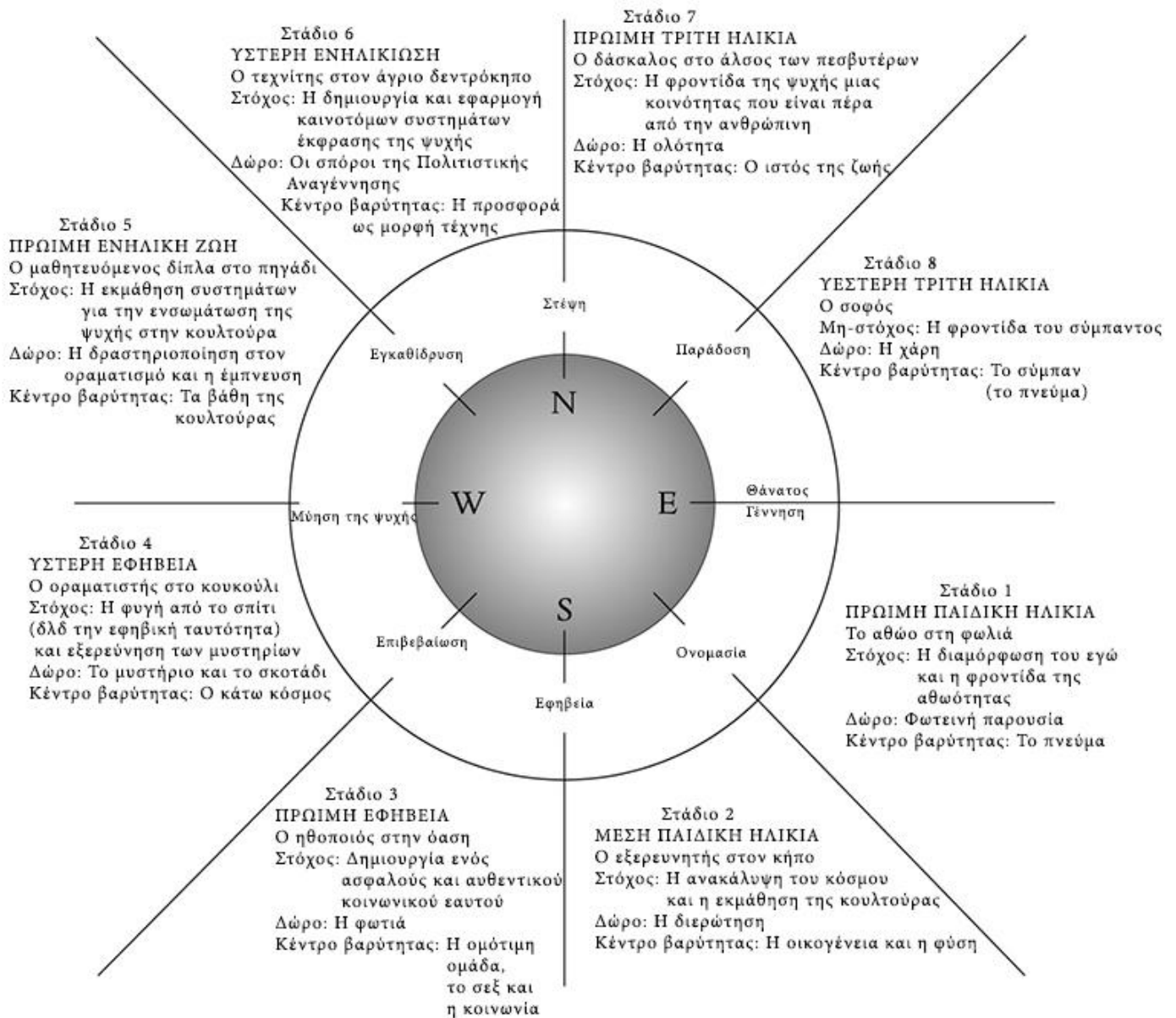
Εδώ και είκοσι πέντε χρόνια, αυτό το μοντέλο οκτώ σταδίων μας δείχνει πώς μπορούμε να ριζώσουμε σε μια παιδική ηλικία της αθωότητας και του θαύματος· να μπούμε σε μια εφηβεία της δημιουργικής πυρκαγιάς και των μυστηριωδών περιπετειών· να ανθίσουμε σε μια αυθεντική ενηλικίωση της πολιτιστικής τέχνης και της οραματικής ηγεσίας· και τελικά να ωριμάσουμε σε μια τρίτη ηλικία που θέλει να σκορπίσει τους σπόρους της σοφίας, της χάριτος και της ολιστικής τροφοδότησης αυτού που ο πολιτιστικός οικολόγος David Abram αποκαλεί τον πανανθρώπινο κόσμο.

Το μοντέλο, το οποίο αποκαλώ Ψυχοκεντρικό Αναπτυξιακό Τροχό, Τροχό της Ζωής ή απλά Τροχό, είναι οικοκεντρικό από δύο όψεις. Πρώτον, τα οκτώ στάδια της ζωής είναι διατεταγμένα γύρω από έναν κύκλο βασισμένο στη φύση (σε αντίθεση με το γνωστό δυτικό γραμμικό χρονοδιάγραμμα). Ξεκινώντας και τελειώνοντας στα ανατολικά και ακολουθώντας δεξιόστροφη πορεία (όπως ο ήλιος), τα στάδια και τα χαρακτηριστικά τους βασίζονται κυρίως στις φυσικές ιδιότητες που απαντώνται στις τέσσερις εποχές (Ανατολή-άνοιξη, Νότος-καλοκαίρι και ούτω καθεξής) ή, εναλλακτικά, τις τέσσερις περιόδους της ημέρας (ανατολή, μεσημέρι, ηλιοβασίλεμα και μεσάνυχτα).

Δεύτερον, ο αναπτυξιακός στόχος που χαρακτηρίζει κάθε στάδιο έχει μια διάσταση προσανατολισμένη στη φύση, καθώς και μια πιο οικεία (προς τους δυτικούς) πολιτισμική διάσταση.

Η υγιής ανθρώπινη ανάπτυξη απαιτεί μια σταθερή ισορροπία των επιρροών και των απαιτήσεων τόσο της φύσης όσο και του πολιτισμού. Για παράδειγμα, στη μέση παιδική ηλικία, το έργο της φύσης είναι η γοητεία του φυσικού κόσμου μέσα από τη βιωματική συγκέντρωση σε εξωτερικούς χώρους, ενώ το πολιτιστικό έργο είναι η εκμάθηση των κοινωνικών πρακτικών, αξιών, γνώσεων, ιστορίας, μυθολογίας και κοσμολογίας της οικογένειας και του πολιτισμού μας.





Τα Οκτώ Ψυχοκεντρικά/ Οικοκεντρικά Στάδια Ανθρώπινης Ανάπτυξης  
Από το βιβλίο Nature and the Human Soul ©Bill Plotkin (New World Library, 2008)  
soulcraft@animas.org



# ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟ-ΨΥΧΟΚΕΝΤΡΙΚΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

|                                                                                             |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>ΑΝΑΤΟΛΗ – Στάδια 1 &amp; 8</b>                                                           | <b>Αρχέτυπο: Ο Ανόητος</b>             |
| <b>Στάδιο 1:</b>                                                                            | <b>Η Φωλιά (πρώιμη παιδική ηλικία)</b> |
| <i>Πέρασμα σε αυτό το στάδιο:</i>                                                           | Γέννηση                                |
| <i>Αρχέτυπο:</i>                                                                            | Το αθώο                                |
| <i>Δώρο:</i>                                                                                | Αθωότητα και φωτεινή παρουσία          |
| <i>Στόχοι (ελεγχόμενοι από τους γονείς ή τους φροντιστές)</i>                               |                                        |
| Η διατήρηση της αθωότητας και ο σχηματισμός ενός υγιούς, άθικτου, πολιτιστικά βιώσιμου εγώ. |                                        |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΝΟΤΟΣ – Στάδια 2 &amp; 3</b>                                                                                                                     | <b>Αρχέτυπο: Το Ορφανό</b>                                                                                                                                               |
| <b>Στάδιο 2:</b>                                                                                                                                    | <b>Ο Κήπος (μέση παιδική ηλικία)</b>                                                                                                                                     |
| <i>Πέρασμα:</i>                                                                                                                                     | Ονομασία (γιορτάζοντας την εμφάνιση της συνειδητής αυτογνωσίας)                                                                                                          |
| <i>Αρχέτυπο:</i>                                                                                                                                    | Ο Εξερευνητής                                                                                                                                                            |
| <i>Δώρο:</i>                                                                                                                                        | Η διερώτηση                                                                                                                                                              |
| <i>Στόχος:</i>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
| Η εκμάθηση του κόσμου και της θέσης μας σε αυτόν                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |
| <i>Υπό-εργασίες:</i>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |
| 1. Ανακαλύπτοντας τη μαγεία του φυσικού κόσμου. Τέσσερις σφαίρες της φύσης.                                                                         |                                                                                                                                                                          |
| a) Άγρια φύση (ότι είναι έξω από τον ανθρώπινο κόσμο)                                                                                               |                                                                                                                                                                          |
| b) Το ανθρώπινο σώμα (συμπεριλαμβανομένων και των πέντε αισθήσεων)                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| c) Φαντασία (ειδικότερα τα όνειρα και οι αυθόρμητες φαντασιώσεις)                                                                                   |                                                                                                                                                                          |
| d) Συναισθήματα                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
| 2. Μαθαίνοντας πολιτιστικούς τρόπους: οι κοινωνικές πρακτικές, αξίες, γνώση, ιστορία, μυθολογία, και κοσμολογία της οικογένειας και της κουλτούρας. |                                                                                                                                                                          |
| <b>Στάδιο 3:</b>                                                                                                                                    | <b>Η Όαση (Κοινωνική Απομόνωση) (πρώιμη εφηβεία)</b>                                                                                                                     |
| <i>Πέρασμα:</i>                                                                                                                                     | Εφηβεία (όταν αρχίζουμε να βιώνουμε τους εαυτούς μας σαν μέλη μιας ομότιμης ομάδας και μιας κοινότητας πέρα από την ιδιότητα μας ως μέλος της οικογένειας και της φύσης) |
| <i>Αρχέτυπο:</i>                                                                                                                                    | Ο Ηθοποιός                                                                                                                                                               |
| <i>Δώρο:</i>                                                                                                                                        | Φωτιά                                                                                                                                                                    |
| <i>Στόχος:</i>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
| Η δημιουργία ενός ασφαλούς και αυθεντικού κοινωνικού εαυτού (ενός που παράγει επαρκείς ποσότητες κοινωνικής και προσωπικής αποδοχής)                |                                                                                                                                                                          |
| <i>Υπο-εργασίες:</i>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |
| 1. Εξερεύνηση αξιών και εκμάθηση δεξιοτήτων κοινωνικής αυθεντικότητας                                                                               |                                                                                                                                                                          |
| 2. Συναισθηματικές δεξιότητες: πρόσβαση στα συναισθήματα, διορατικότητα, δράση και διαφώτιση                                                        |                                                                                                                                                                          |
| 3. Η τέχνη της επίλυσης συγκρούσεων (εξωτερικών και εσωτερικών)                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
| 4. Δεξιότητες ανάθεσης κύρους                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |
| 5. Δεξιότητες σχετικές με το σεξ και τις σεξουαλικές σχέσεις                                                                                        |                                                                                                                                                                          |
| 6. Δεξιότητες διατροφής                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |
| 7. Μελέτη της αμοιβαιότητας μεταξύ ανθρώπου και φύσης και της οικολογικής ευθύνης                                                                   |                                                                                                                                                                          |
| 8. Καλωσορίζοντας σπίτι τον Πιστό Στρατιώτη                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΔΥΣΗ Στάδια 4 &amp; 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Αρχέτυπο: Ο Οραματιστής</b>                                                                                                                           |
| <b>Στάδιο 4:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Το Κουκούλι (ύστερη εφηβεία)</b>                                                                                                                      |
| <i>Πέρασμα:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Επιβεβαίωση (της επαρκούς ολοκλήρωσης της εφηβικής προσωπικότητας και επομένως της ετοιμότητας για την κατάβαση στην ψυχή)                               |
| <i>Αρχέτυπο:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ο περιπλανώμενος                                                                                                                                         |
| <i>Δώρο:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Μυστήριο και Σκοτάδι                                                                                                                                     |
| <b>Στόχος 1:</b><br>Η φυγή από το σπίτι (δηλαδή, παραίτηση από την εφηβική ταυτότητα)<br>Α. Τελειοποιώντας τις δεξιότητες της σωματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής αυτοπεποίθησης<br>Β. Παραίτηση από την προσκόλληση στην εφηβική προσωπικότητα <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αντιμέτωπιση των αναπτυξιακών ελλειμμάτων από τα προηγούμενα στάδια</li> <li>2. Εγκατάλειψη εθισμών</li> <li>3. Εξερεύνηση της Ιερής Πληγής</li> <li>4. Εκμάθηση του να επιλέγουμε την αυθεντικότητα αντί την αποδοχή</li> <li>5. Συμφιλίωση με το παρελθόν (το Καταφύγιο Θανάτου)</li> <li>6. Εκμάθηση της τέχνης της μη-ταύτισης μέσω της πρακτικής του διαλογισμού</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |
| <b>Στόχος 2:</b><br>Η εξερεύνηση των Μυστηρίων της Φύσης και της Ψυχής<br>Α. Απόκτηση και χρήση ψυχαναλυτικών δεξιοτήτων (παραδείγματα: όνειρα, τρόπος του συμβουλίου, αυτοσχέδιες τελετές, διάλογοι με τη φύση, βαθιοί συμβολισμοί, εκστατικοί τυμπανισμοί και χορός, σύμβολα και οίωνοι, ποίηση της ψυχής, συμβολική τέχνη, συμμαχία με τα φυτά, νηστεία, ιχνηλασία)<br>Β. Καλλιεργώντας μια καλόψυχη σχέση με τη ζωή<br>Πρακτικές και πειθαρχίες που στηρίζουν το Στόχο 2Β: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η τέχνη της απομόνωσης</li> <li>2. Ανακάλυψη της φύσης ως καθρέφτη</li> <li>3. Περιπλανήσεις στη φύση</li> <li>4. Ζώντας τα ερωτήματα της ψυχής</li> <li>5. Αντιμετωπίζοντας το δικό μας θάνατο</li> <li>6. Η τέχνη της εργασίας με τη Σκιά</li> <li>7. Η τέχνη του ρομαντισμού</li> <li>8. Εξάσκηση ενσυνειδητότητας</li> <li>9. Εθελοντισμός</li> <li>10. Ανεπτυγμένη εργασία με τους Πιστούς Στρατιώτες</li> <li>11. Ανάπτυξη των τεσσάρων διαστάσεων του Εαυτού</li> <li>12. Επαινώντας το κόσμο</li> <li>13. Ανάπτυξη προσωπικής σχέσης με το πνεύμα</li> </ol> |                                                                                                                                                          |
| <b>Στάδιο 5:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Το Πηγάδι (πρώιμη ενήλικη ζωή) (Ψυχική Εξατομίκευση)</b>                                                                                              |
| <i>Πέρασμα:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Μύηση Ψυχής (η στιγμή που δεσμευόμαστε, εντελώς, στην προσωποποίηση του κόσμου της ψυχικής μας εικόνας, της ιστορίας της ψυχής ή των δυνάμεων της ψυχής) |
| <i>Αρχέτυπο:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Η Μαθητευόμενη Ψυχή                                                                                                                                      |
| <i>Δώρο:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Δραστηριοποίηση στον Οραματισμό, την Ελπίδα και την Έμπνευση                                                                                             |
| <b>Στόχος:</b><br>Εκμάθηση συστημάτων για την ενσωμάτωση της ψυχής στην κουλτούρα, τον πολιτισμό<br><b>Υπό-έργα:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εντοπισμός ενός ή δύο πολιτιστικών ρυθμίσεων για την δουλειά της ψυχής μας</li> <li>2. Ανάπτυξη των δεξιοτήτων για δουλειά τη ψυχής μας (απόκτηση ενός σχετικού συστήματος παράδοσης προς τους άλλους) και υλοποίηση αυτού του έργου στην κοινότητά μας</li> <li>3. Περαιτέρω εξερευνήσεις της ψυχικής εικόνας /της ιστορίας μας και της φύσης των δυνάμεων της ψυχής μας</li> <li>4. Εξατομίκευση της προσωπικότητας της ψυχής (δηλαδή διαφοροποιώντας τον εαυτό σε σχέση με την ψυχή, σε αντίθεση με την προηγούμενη διαφοροποίηση που γίνεται σε σχέση με την κοινωνία)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |



|                                                                                              |                                                                                    |                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| ΒΟΡΡΑΣ Στάδια 6 & 7                                                                          |                                                                                    | Αρχέτυπο: Ο πολεμιστής-μάρτυρας                |
| Στάδιο 6:                                                                                    |                                                                                    | Ο άγριος δεντρόκηπος (ύστερη ενηλικίωση)       |
| Πέρασμα:                                                                                     | Εγκαθίδρυση (επιβεβαίωση κυριαρχίας τουλάχιστον μιας μορφής ενσωμάτωσης της ψυχής) |                                                |
| Αρχέτυπο:                                                                                    | Ο τεχνίτης                                                                         |                                                |
| Δώρο:                                                                                        | Σπόροι Πολιτιστικής Αναγέννησης                                                    |                                                |
| Στόχοι:                                                                                      |                                                                                    |                                                |
| 1. Δημιουργία και εφαρμογή καινοτόμων συστημάτων έκφρασης της ψυχής                          |                                                                                    |                                                |
| 2. Προηγμένη καλλιέργεια και ενσωμάτωση των τεσσάρων διαστάσεων του Εαυτού                   |                                                                                    |                                                |
| Στάδιο 7:                                                                                    |                                                                                    | Το Άλσος των Πρεσβυτέρων (πρώιμη τρίτη ηλικία) |
| Πέρασμα:                                                                                     | Στέψη (μύηση στη πραγματική τρίτη ηλικία)                                          |                                                |
| Αρχέτυπο:                                                                                    | Ο Δάσκαλος                                                                         |                                                |
| Δώρο:                                                                                        | Ολότητα                                                                            |                                                |
| Στόχος:                                                                                      |                                                                                    |                                                |
| Η φροντίδα της ψυχής μιας κοινότητας που είναι πέρα από την ανθρώπινη                        |                                                                                    |                                                |
| Παραδείγματα:                                                                                |                                                                                    |                                                |
| 1. Υπεράσπιση και καλλιέργεια της αθωότητας και της περιέργειας των παιδιών                  |                                                                                    |                                                |
| 2. Καθοδήγηση και μύηση εφήβων                                                               |                                                                                    |                                                |
| 3. Καθοδήγηση ενηλίκων στην εργασία με την ψυχή                                              |                                                                                    |                                                |
| 4. Καθοδήγηση της εξέλιξης ή της μεταμόρφωσης του πολιτισμού                                 |                                                                                    |                                                |
| 5. Διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ του ανθρώπινου κόσμου και του κόσμου πέραν του ανθρώπινου |                                                                                    |                                                |

|                                                             |                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ΑΝΑΤΟΛΗ Στάδια 8 & 1                                        | Αρχέτυπο: Ο Ανόητος                                       |
| Στάδιο 8:                                                   | Η σπηλιά στο βουνό (ύστερη Τρίτη ηλικία)                  |
| Πέρασμα:                                                    | Παράδοση (του εγώ που είναι προσανατολισμένο στο στόχο· ο |
| πρωταρχικός προσανατολισμός της ζωής επιστρέφει στο πνεύμα) |                                                           |
| Αρχέτυπο:                                                   | Ο Σοφός                                                   |
| Δώρο:                                                       | Η χάρη                                                    |
| Μη- στόχοι:                                                 |                                                           |
| Φροντίζοντας το σύμπαν                                      |                                                           |
| Παραδείγματα:                                               |                                                           |
| 1. Διανομή της σοφίας                                       |                                                           |
| 2. Συντονισμός του ανθρώπου με τη κοσμολογία                |                                                           |
| 3. Καθοδήγηση μέσω μιας διαρκούς φαντασιακής παρουσίας      |                                                           |
| 4. Προετοιμασία για θάνατο                                  |                                                           |
| Τελευταίο πέρασμα: Θάνατος                                  |                                                           |



Η Joanna Macy και η Molly Young Brown εξηγούν ότι η Μεγάλη Στροφή συμβαίνει ταυτόχρονα σε τρεις περιοχές ή διαστάσεις που ενισχύονται αμοιβαία και είναι εξίσου απαραίτητες. Τις αναγνωρίζουν ως:

- ☉ "δράσεις καθυστέρησης" για να επιβραδύνουν τη ζημιά στη Γη και τα όντα της,
- ☉ ανάλυση δομικών αιτιών και δημιουργία εναλλακτικών θεσμών και
- ☉ μια θεμελιώδης μετατόπιση της κοσμοθεωρίας και των αξιών.

Η πρώτη διάσταση περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία προσπαθειών για την υπεράσπιση της ζωής στη Γη, συμπεριλαμβανομένων και εκστρατειών προοδευτικής νομοθεσίας και κανονισμών, πολιτικές δράσεις και μηνύσεις που καθυστερούν την καταστροφή των συστημάτων ζωής στη Γη και απευθείας πράξεις όπως μποϊκοτάζ, αποκλεισμοί, σφυρίγματα, διαμαρτυρίες και πολιτική ανυπακοή. Αυτή είναι η πιο άμεση, βραχυπρόθεσμη εργασία που παρέχει χρόνο στις άλλες δύο διαστάσεις για την οικοδόμηση μιας κοινωνίας που διατηρεί τη ζωή.

Η δεύτερη διάσταση μας ζητά να κατανοήσουμε βαθιά και να απομυθοποιήσουμε τη δυναμική της κοινωνίας που είναι βασισμένη στη βιομηχανική ανάπτυξη, ώστε να γνωρίζουμε πραγματικά πώς λειτουργεί και γιατί είναι τόσο σαγηνευτική όσο και καταστροφική. Στη συνέχεια να δημιουργήσουμε εναλλακτικές δομές και πρακτικές σε όλα τα μεγάλα πολιτισμικά μας ιδρύματα, συμπεριλαμβανομένων και των οικονομικών, των συστημάτων για τα τρόφιμα και την ενέργεια, την κυβέρνηση και την εκπαίδευση. Αυτό το βιβλίο υπογραμμίζει μερικές από αυτές τις εναλλακτικές λύσεις, ειδικά στον τομέα της γονικής μέριμνας και της εκπαίδευσης.



Η πρωταρχική εστίαση του βιβλίου αυτού, ωστόσο, είναι στην τρίτη διάσταση της Μεγάλης Στροφής, την οποία Joana και η Molly θεωρούν «την πιο βασική». Σημειώνουν ότι, προκειμένου να ριζώσουν και να επιβιώσουν τα εναλλακτικά ιδρύματα που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο της δεύτερης διάστασης, πρέπει να προέρχονται από μια κοσμοθεωρία που είναι βαθιά διαφορετική από αυτή που δημιούργησε την κοινωνία της βιομηχανικής ανάπτυξης. Βλέπουν μια τέτοια μετατόπιση στην ανθρώπινη συνείδηση, να αναδύεται με τη θλίψη που πολλοί από εμάς αισθάνονται για έναν λεηλατημένο κόσμο· στις νέες αντιλήψεις μας για την οικολογία, τους φυσικούς νόμους, την οικο-ψυχολογία και άλλους τομείς σχετικά με το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος σε ένα ζωντανό πλανήτη· και στην εμβάθυνση του ενδιαφέροντός μας για τις μυστικιστικές παραδόσεις τόσο των αυτοχθόνων όσο και των δυτικών λαών.

Ο Τροχός της Ζωής παρέχει ένα μέσο για να υποστηρίξει και να επιταχύνει αυτή τη θεμελιώδη μετατόπιση της κοσμοθεωρίας και των αξιών· προσφέρει μια δέσμη κατευθυντήριων γραμμών για την αναβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού μας. Όπως μας λέει ο Thomas Berry στην επιγραφή αυτού του κεφαλαίου: «Πρέπει να υπερβούμε κάθε μετασχηματισμό της σύγχρονης κουλτούρας ... Κανένας από τους υπάρχοντες πολιτισμούς μας δεν μπορεί να αντιμετωπίσει την κατάσταση [της τρέχουσας ζωής μας] μόνο με τις δικές του ικανότητες». Εκτός από τη δημιουργία πολιτισμικών ιδρυμάτων, πρέπει να δώσουμε τη δυνατότητα στην ίδια την ανθρώπινη ύπαρξη μας να εξελιχθεί.

Αλλά δεν εννοώ κάτι απίθανο ή φανταστικό. Θέλω απλά να πω τι ισοδυναμεί με την ανάπτυξη. Αντί να γίνουμε κάτι άλλο από ανθρώπινο ή υπεράνθρωπο, καλούμαστε να γίνουμε πλήρως άνθρωποι. Πρέπει να ωριμάσουμε σε ανθρώπους που είναι, πρωτίστως, πολίτες της Γης και κάτοικοι του σύμπαντος και η ταυτότητά μας και οι βασικές μας αξίες πρέπει να αναδιατυπωθούν αναλόγως. Αυτού του είδους η ωρίμανση απαιτεί ένα κβαντικό άλμα πέρα από το στάδιο ανάπτυξης στο οποίο ζουν σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι. Και όμως πρέπει να ξεκινήσουμε τώρα να δημιουργούμε τον μελλοντικό άνθρωπο.

Κατά συνέπεια, το ζήτημα της ατομικής ανθρώπινης ανάπτυξης γίνεται κρίσιμο. Πώς μπορούμε να μεγαλώσουμε έτσι ώστε μια οικοκεντρική ταυτότητα να γίνει κανόνας και όχι εξαίρεση; Πώς μπορούμε να προωθήσουμε μια παγκόσμια οικολογική ταυτότητα;

Υπάρχουν τρεις λόγοι για τους οποίους η ενισχυμένη ανθρώπινη ωρίμανση είναι απαραίτητη για τη Μεγάλη Αλλαγή. Πρώτον, ζούμε σε ένα μεγάλο κόσμο εφήβων. Και είναι, σε μεγάλο βαθμό, μια παθολογική εφηβεία. Δεν υπάρχει απολύτως τίποτα κακό με την (υγιή) εφηβεία, αλλά οι πολιτιστικοί πόροι μας έχουν υποβαθμιστεί κατά τη διάρκεια των αιώνων έτσι ώστε η πλειοψηφία των ανθρώπων στις "ανεπτυγμένες" κοινωνίες να μην έχουν φτάνουν ποτέ στην πραγματική ενηλικίωση. Ένας εφηβικός κόσμος, που είναι αφύσικος και ανισόρροπος, αναπόφευκτα δημιουργεί μια ποικιλία πολιτισμικών παθολογιών, με αποτέλεσμα τις σύγχρονες κοινωνίες που είναι υλιστικές, βασισμένες στην απληστία, εχθρικά ανταγωνιστικές, βίαιες, ρατσιστικές, σεξιστικές, αναχρονιστικές και τελικά αυτοκαταστροφικές. Αυτά τα κοινωνικά συμπτώματα της παθολογικής εφηβείας, τα οποία βλέπουμε παντού στον βιομηχανικό κόσμο, δεν είναι στη ρίζα της ανθρώπινης φύσης μας, αλλά μάλλον είναι αποτέλεσμα του εγωκεντρισμού στην ανθρωπότητα μας.

Το Μεγάλο Έργο δεν μπορεί να ολοκληρωθεί εφόσον υπάρχουν δισεκατομμύρια άνθρωποι που ζουν ένα παθολογικό τρόπο ζωής με καταναλωτισμό - ή φιλοδοξούν να το κάνουν - ενώ δισεκατομμύρια άλλοι ζουν σε άθλια φτώχεια ή όσο ακόμα υπάρχει μεγάλη πλειοψηφία ψηφοφόρων που υποστηρίζουν τους πολιτικούς (από δεξιά ή αριστερά) με παθο-εφηβικές φιλοδοξίες και ατζέντες ή όσο ζούμε μέσα σε πολιτικά και εταιρικά συστήματα που καταστέλλουν όλες τις εναλλακτικές λύσεις στην κοινωνία της βιομηχανικής ανάπτυξης.

Όταν πολλοί άνθρωποι των σύγχρονων κοινωνιών προχωρήσουν πέρα από την εφηβεία, ολόκληρη η οικονομία που βασίζεται στον καταναλωτή και ο εγωκεντρικός τρόπος ζωής θα υποβαθμιστούν. Η εφηβική κοινωνία είναι στην πραγματικότητα αρκετά ασταθής λόγω της ασυμφωνίας της με τα πρωτογενή πρότυπα των ζωντανών συστημάτων. Η κοινωνία της βιομηχανικής ανάπτυξης είναι απλά ασύμβατη με τη συλλογική ανθρώπινη ωριμότητα. Κανένας αληθινός ενήλικας δεν θέλει να είναι καταναλωτής, εργάτης-μέλισσα, μεγιστάνας ή στρατιώτης σε έναν αυτοκρατορικό πόλεμο και κανείς δεν θα περνούσε από αυτά εάν υπήρχαν και άλλες επιλογές. Η αναζωογονημένη ψυχή και η άγρια φύση είναι θανατηφόρα για τις οικονομίες της βιομηχανικής ανάπτυξης - και αντίστροφα.



Ο δεύτερος λόγος για τον οποίο η ανθρώπινη ωρίμανση είναι απαραίτητη για τη Μεγάλη Αλλαγή είναι διότι οι πιο ισχυροί σπόροι της πολιτιστικής αναγέννησης προέρχονται από το μοναδικά δημιουργικό έργο αυθεντικών ενηλίκων. Όλοι αυτοί οι ενήλικες είναι αληθινοί καλλιτέχνες, οραματιστές και ηγέτες είτε αυτοί ζουν και εργάζονται ήσυχα σε μικρές αρένες, όπως οικογένειες, αγροκτήματα και αίθουσες διδασκαλίας είτε πολύ δημόσια σε μεγάλες σκηνές. Είναι οι πιο αξιόπιστοι παράγοντες της πολιτιστικής αλλαγής μας. Αυτό το βιβλίο προτείνει μια σειρά κατευθυντήριων γραμμών για την αποκατάσταση και βελτίωση της διαδικασίας της ανθρώπινης ωρίμανσης έτσι ώστε οι αυξανόμενοι αριθμοί να μπορούν να εξελιχθούν σε πραγματικούς ενήλικες του 21ου αιώνα, σε ώριμους μετασχηματιστές του πολιτισμού.

Ο Thomas Berry γράφει: «Πρέπει να επινοήσουμε ή να ανακαλύψουμε μια βιώσιμη ανθρώπινη κουλτούρα από την κάθοδο μας στις προ-ορθολογικές, ενστικτώδεις ικανότητές μας». Αυτό που χρειάζεται δεν είναι η υπέρβαση αλλά η «αυτοπεποίθηση». Αυτή η κάθοδος είναι το ταξίδι της ανακάλυψης της ψυχής, που μπορεί να γίνει μόνο από εκείνους που έχουν κινηθεί πέρα από την πρώιμη εφηβεία στην οποία η κοινωνία μας έχει σταματήσει. Μέσα από την εναρκτήρια στιγμή ενός ατόμου στον υπόκοσμο της ψυχής, αποκαλύπτεται ένα όνειρο, ένα όραμα ή μια αποκάλυψη που θα "εμπνεύσει, καθοδηγήσει και οδηγήσει τη δράση" για το υπόλοιπο της ζωής, όπως λέει ο Thomas. "Το όνειρο παρέχει την ενέργεια για ενήλικη δράση." (9)

Το πιο εμπνευσμένο έργο στον κόσμο σήμερα εκτελείται από εκείνους που έχουν υποβληθεί σε αυτό το εισαγωγικό απόσπασμα, εκείνους που έχουν επιστρέψει με πολύτιμους πόρους για μια ψυχο-κεντρική κοινωνία ή μια κοινωνία που διατηρεί τη ζωή. Αυτή είναι η κάθοδος την οποία περιγράφει ο Thomas, το ταξίδι του ώριμου ήρωα που περιέγραψε ο μυθολόγος Joseph Campbell, η κάθοδος προς τη θεά που απεικονίστηκε από τη θεραπεύτρια Sylvia Brinton Perera, τη διαδικασία εξατομίκευσης που όρισε ο Carl Jung και άλλοι ψυχολόγοι βάθους όπως ο James Hillman και ο Marion Woodman, και είναι και το θέμα του πρώτου βιβλίου μου, *Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche* (*Soulcraft: Διέλευση στα Μυστήρια της Φύσης και της Ψυχής*.)

Δεν μπορούμε απλώς να σκεφτούμε τη έξοδό μας από το σημερινό πλανητικό αδιέξοδο - ούτε καν με τη βοήθεια των καλύτερων μυαλών του κόσμου. Όπως έλεγε ο Albert Einstein: «Κανένα πρόβλημα δεν μπορεί να επιλυθεί από το ίδιο επίπεδο συνείδησης που το δημιούργησε». Ένα βιώσιμο σχέδιο για τη μετατροπή του πολιτισμού μας δεν θα προέλθει από την κοσμοθεωρία ή τις αξίες που την παρήγαγαν. Τα βιώσιμα πολιτισμικά συστήματα προέρχονταν πάντα από τις αποκαλύψεις, τα οράματα και τα όνειρα των ανθρώπων που είχαν το θάρρος να περιπλανηθούν πέρα από τα σύνορα, σε εξωτικά ψυχοπνευματικά βασίλεια, όπως ο Crazy Horse, ο Γκάντι, ο Ιησούς και ο Βούδας και οι εξίσου εμπνευσμένες (σε μια παθο-εφηβική κοινωνία) αλλά λιγότερο διάσημες διορατικές γυναίκες όπως η Μητέρα Τερέζα, η Hildegard von Bingen και η Wangari Maathai.

Η ώριμη αποκάλυψη απαιτεί ώριμους ανθρώπους. Η θετική πολιτισμική αλλαγή είναι το φυσικό αποτέλεσμα της υγιούς ατομικής ανάπτυξης, επειδή οι ώριμοι άνθρωποι αναζωογονούν τον πολιτισμό μέσω των ατομικών και συλλογικών ενεργειών τους. Η πολιτιστική υγεία και η ατομική υγεία δημιουργούν το ένα το άλλο. Το βιβλίο αυτό διερευνά τους τρόπους της φύσης - και όλους τους τρόπους ζωτικής κουλτούρας - για την αύξηση των υγιών παιδιών· τη προετοιμασία των εφήβων για την εναρκτήρια περιπέτεια που ανοίγει το δρόμο για την ώριμη, αυθεντική ενηλικίωση· και την ενίσχυση της πολιτιστικής καλλιτεχνίας και την εκπλήρωση της ζωής των ενηλίκων και των ηλικιωμένων.

Ο τρίτος λόγος για τον οποίο η ατομική ωρίμανση είναι απαραίτητη είναι διότι για να επιτύχει η Μεγάλη Αλλαγή, πρέπει να εποπτεύεται από πραγματικούς πρεσβύτερους όπως ο Thomas Berry και η Joanna Macy και δεκάδες χιλιάδες άλλους σαν αυτούς. Στο μεγαλύτερο εύρος του, το ανθρώπινο εγχείρημα δεν πρέπει να καθοδηγείται από συγκεντρώσεις εφήβων πολιτικών και εταιρικών αξιωματούχων ούτε από ώριμους ενήλικες, αλλά από γνήσια συμβούλια σοφών υπερήλικων.



Ο Τροχός της Ζωής αντιπροσωπεύει όχι ένα αλλά πέντε πράγματα:

- ☉ Ένα χάρτη ή μια ιστορία της βέλτιστης ανθρώπινης ανάπτυξης
- ☉ Ένα σύνολο κατευθυντήριων γραμμών για ατομική ψυχολογική θεραπεία και ολότητα
- ☉ Ένα εργαλείο σχεδιασμού για τη δημιουργία υγιών ανθρώπινων κοινοτήτων και κοινωνιών που διατηρούν τη ζωή
- ☉ Μια βαθιά πολιτισμική θεραπεία - ένα τρόπο για να θεραπεύσουμε και να μεταμορφώσουμε τις υπάρχουσες ανθρώπινες κουλτούρες
- ☉ Ένα πορτρέτο του αναδυόμενου σταδίου της ανθρώπινης εξέλιξης

## ΕΝΑΣ ΧΑΡΤΗΣ Η ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΣΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Ο κύκλος ζωής του ανθρώπου κατανοείται καλύτερα ως μια ιστορία. Ο Τροχός λέει μια ιστορία, σε οκτώ πράξεις, για το πώς να γίνει πλήρως ανθρώπινη και προσφέρει ένα χάρτη για να φτάσεις σ' αυτόν τον προορισμό. Αποτελεί ταυτόχρονα ένα πρότυπο για το πώς να ξεδιπλωθεί η ανθρώπινη ανάπτυξη σε μια σύγχρονη, ψυχοκεντρική κοινωνία που διατηρεί τη ζωή - μια υποθετική κοινωνία - και πώς μπορεί και ξεδιπλώνεται τώρα στην υπάρχουσα εγωκεντρική κοινωνία μας όταν υπάρχει επαρκής υποστήριξη από ψυχο-κεντρικούς γονείς, εκπαιδευτικούς, εκτεταμένα οικογενειακά δίκτυα, σχολεία, θρησκευτικές οργανώσεις και κοινωνικά προγράμματα.

Ο Τροχός είναι οικο-κεντρικός λόγω του ότι προβάλλει την ατομική ανθρώπινη ανάπτυξη από την οπτική των κύκλων, των ρυθμών και των μοτίβων της φύσης. Τις μισές φορές, τον ονομάζω Οικοκεντρικό Αναπτυξιακό Τροχό. Ο Τροχός είναι επίσης ψυχοκεντρικός με δύο τρόπους. Πρώτον, δείχνει πώς η ψυχή προσπαθεί να καθοδηγήσει την ατομική μας ανάπτυξη. Δεύτερον, οραματίζεται, έχοντας ως κύριο στόχο της ωρίμανσης, τη συνειδητή ανακάλυψη και ενσάρκωση της ψυχής μας. Μπορεί εξίσου καλά να ονομάζεται Ψυχοκεντρικός Αναπτυξιακός Τροχός. Αν κοιτάξουμε τις βιογραφίες των πιο διάσημων μεγαλοφυών καλλιτεχνών και οραματιστών της κοινωνίας μας, διαπιστώνουμε ότι οι περισσότεροι από αυτούς είχαν τακτικές εξορμήσεις στην άγρια φύση, ειδικά στην παιδική ηλικία, και ότι όλοι τους ήταν εμπνευσμένοι από τη βαθιά φαντασία της ψυχής.

## ΕΝΑ ΣΥΝΟΛΟ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΩΝ ΓΡΑΜΜΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΛΟΤΗΤΑ

Υπάρχουν δύο γενικές προσεγγίσεις για την ελάφρυνση των ψυχολογικών προβλημάτων: επικέντρωση στην παθολογία και επικέντρωση στην πληρότητα (ολιστική). (Αυτό ισχύει και για τα ιατρικά προβλήματα γενικότερα). Χρησιμοποιώντας την προσέγγιση της παθολογίας, ρωτάμε: "Ποια συμπτώματα δυσλειτουργίας εκδηλώνει αυτό το άτομο και τι μπορεί να γίνει για να εξαλειφθούν αυτά τα συμπτώματα ή/και αυτή η δυσλειτουργία; Κοινά συμπτώματα όπως άγχος, κατάθλιψη, εμμονές, διατροφικές διαταραχές, εθισμοί και μανία. Μια ρηχή έκδοση της παθολογικής προσέγγισης προσπαθεί απλώς να εξαλείψει ή να καταστείλει τα συμπεριφορικά, σωματικά ή συναισθηματικά συμπτώματα. Μια βαθύτερη προσέγγιση προσπαθεί να κατανοήσει την ψυχοδυναμική της δυσλειτουργίας και στη συνέχεια να προάγει την επούλωση αντιμετωπίζοντας τις βαθύτερες αιτίες.

Όλες οι προσεγγίσεις της παθολογίας αρχίζουν και τελειώνουν με την εστίαση στα συμπτώματα: δεν γνωρίζουν εάν και τι χρειάζεται μέχρι να εμφανιστούν τα συμπτώματα και δεν γνωρίζουν αν η παρέμβαση πέτυχε μέχρι να μειωθούν τα συμπτώματα.

Ορισμένες παθολογικές προσεγγίσεις, παρακολουθούν μόνο το άτομο και άλλες θεωρούν ότι οι δυσκολίες του ατόμου είναι συμπτώματα του μεγαλύτερου συστήματος στο οποίο το άτομο αυτό είναι μέλος (η



οικογένειά του, το σχολείο ή η κοινότητα). Η προοπτική του συστήματος με τον ευρύτερο φακό, που βρίσκεται ανάμεσα στους οικο-ψυχολόγους, αντιλαμβάνεται τις μεμονωμένες παθολογίες ως συμπτώματα περιβαλλοντικών ασθενειών, ασθένειες που προκαλούνται από την ανθρώπινη δραστηριότητα· ως συμπτώματα της διαταραγμένης ανθρώπινης σχέσης μας με τη φύση.

Αντίθετα, με την ολιστική προσέγγιση η δυσλειτουργία δεν είναι η κεντρική εστίαση. Αντ' αυτού ρωτάμε: "Ποια στοιχεία ή ικανότητες λείπουν για την ενσάρκωση της πληρότητας αυτού του ατόμου και τι μπορεί να γίνει για να καλλιεργηθούν αυτά τα στοιχεία ή αυτές οι ικανότητες;" Ο σκοπός είναι να ενθαρρυνθεί και να ευνοηθεί κάτι λειτουργικό αντί να απομακρυνθεί κάτι δυσλειτουργικό. Οι χαμένες ψυχολογικές ιδιότητες μπορεί να είναι, για παράδειγμα, η αθωότητα, ο θαυμασμός, η επίγνωση του σώματος, η ευλάβεια προς τη φύση, η δημιουργικότητα και η ανάπτυξη αξιών και αρετών. Οι ικανότητες της πληρότητας περιλαμβάνουν κοινωνικές δεξιότητες, πολιτισμικές γνώσεις, συναισθηματικές και φαντασιακές δεξιότητες, η επίλυση συγκρούσεων και η αυτοπεποίθηση.

Παρόλο που η ταυτοποίηση των συμπτωμάτων μπορεί να είναι χρήσιμη στην ολιστική προσέγγιση, δεν υπάρχει λόγος να περιμένετε σημάδια που να δείχνουν ότι κάτι πήγε «λάθος» προτού κάνετε μια αξιολόγηση της δικής σας ενσάρκωσης της πληρότητας ή των άλλων. Όταν παρατηρηθούν συμπτώματα, η ολιστική προσέγγιση τα βλέπει ως δείκτες των ιδιοτήτων της πληρότητας την οποία προσπαθεί να ενεργοποιήσει η ψυχή - σε αντίθεση με κάτι δυσλειτουργικό που πρέπει να απομακρυνθεί. Το σύμπτωμα λαμβάνεται ως μήνυμα και γίνεται ένας οδηγός για να εντοπιστούν αυτά που πρέπει να ενθαρρυνθούν και να καλλιεργηθούν.

Κατά την ολιστική υπόθεση, οι περισσότερες δυσλειτουργίες και τα περισσότερα συμπτώματά επιλύονται κατά την αποκατάσταση ή τη δημιουργία πληρότητας, κάτι που είναι πολύ περισσότερο από μια θεραπεία. Οποιαδήποτε δυσλειτουργία θεωρείται από μόνη της ως σύμπτωμα - συμβιβασμένης ή μη πραγματοποιημένης πληρότητας. Αντιθέτως, σε μια επιτυχημένη παθολογική προσέγγιση, η παθολογία θεραπεύεται αλλά η πληρότητα σπανίως επιχειρείται ή επιτυγχάνεται.

Για παράδειγμα, στην ολιστική προσέγγιση της κατάθλιψης (με την οποία δεν εννοώ τη θλίψη αλλά τα μη αφομοιωμένα συναισθήματα) δεν είναι μόνο σπάνια η χρήση αντικαταθλιπτικών (τα οποία η ολιστική προσέγγιση βλέπει κυρίως ως αναστολείς των συμπτωμάτων) αλλά η βιωματική απελευθέρωση και αφομοίωση των συναισθημάτων - ας πούμε, σε περίπτωση θλίψης μετά από μεγάλη απώλεια - θεωρείται μόνο μερική θεραπεία. Επιπλέον, ο ολιστικός ιατρός θα οδηγήσει τον τεθλιμμένο στην πλήρη ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων του (συμπεριλαμβανομένης και της πρόσβαση στα συναισθήματα μέσω της σωματικής εμπειρίας, ακολουθούμενης από ενδοψυχική διορατικότητα και προσαρμοστική δράση ή συναισθηματική έκφραση), δεδομένου ότι τέτοιες ικανότητες αποτελούν ουσιώδες συστατικό για την πληρότητα του ατόμου.

Η προσέγγιση της παθολογίας είναι αντιδραστική (εξαλείφοντας τις δυσλειτουργίες όταν εμφανίζονται), ενώ η ολιστική προσέγγιση είναι προληπτική (καλλιεργώντας την πληρότητα, ανεξάρτητα από το αν παρατηρούνται συμπτώματα) και μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποτεδήποτε, σε τακτική βάση και από τους περισσότερους.

Ένα κρίσιμο συστατικό της ολιστικής προσέγγισης στην ατομική ανάπτυξη είναι ένας χάρτης ή ένα μοντέλο ψυχολογικής πληρότητας. Χωρίς αυτό, δεν υπάρχει κανένας συστηματικός τρόπος που να εκτιμά ποια στοιχεία της πληρότητας απουσιάζουν. Χρειαζόμαστε έναν χάρτη ή ένα μοντέλο που να είναι λογικό, λειτουργικό, επαρκώς διαφοροποιημένο και εκλεπτυσμένο, ρεαλιστικό αλλά και που να μην αποκλείει τις εξαιρέσεις. Με έναν τέτοιο χάρτη ή μοντέλο, μπορούμε να εκτιμήσουμε την πληρότητα ενός ατόμου ανεξάρτητα από τα συμπτώματα - στην πραγματικότητα, χωρίς να εντοπίσουμε καθόλου τα συμπτώματα. Ο Τροχός είναι ένα μοντέλο ανθρώπινης πληρότητας χωρισμένο σε οκτώ στάδια ζωής. Για κάθε στάδιο της ζωής, υπάρχει μια σειρά από ποιότητες και ικανότητες που ένα υγιές άτομο αναμένεται να αναπτύξει στο συγκεκριμένο στάδιο. Ο Τροχός, λοιπόν, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την εκτίμηση των ελλειμμάτων της πληρότητας. Περιγράφοντας τον τρόπο καλλιέργειας καθεμιάς από τις αναπτυξιακές ποιότητες και ικανότητες, ο Τροχός παρέχει επίσης ειδικές κατευθυντήριες γραμμές για την αντιμετώπιση των αναπτυξιακών ελλειμμάτων. Πρόκειται συγκεκριμένα για μια οικο-ψυχολογική εκδοχή της ολιστικής προσέγγισης της ατομικής ανάπτυξης, η οποία εξετάζει την ανθρώπινη πληρότητα μέσα από το πρίσμα των μοτίβων και των κύκλων της φύσης, τα οποία λειτουργούν πάντα ολιστικά.

Ο Τροχός υποδεικνύει ότι τα πιο κοινά ψυχολογικά συμπτώματα προκύπτουν από την παραμέληση των αναπτυξιακών καθηκόντων στα τρία πρώτα στάδια της ζωής. Η ιδανική απάντηση είναι, όταν είναι δυνατόν,



να αντιμετωπιστούν αυτά τα καθήκοντα με ή χωρίς επαγγελματική υποστήριξη (Τα σοβαρά συμπτώματα, όπως η αυτοκτονική σκέψη ή το οξύ συναισθηματικό τραύμα, πρέπει φυσικά να παρακολουθούνται πρώτα, κατά προτίμηση από έναν καλά εκπαιδευμένο επαγγελματία).

Μια ολιστική προσέγγιση παρέχει επιλογές πολύ πέρα από τις μεθόδους πρόληψης. Εξετάστε την εφηβική χρήση ναρκωτικών, για παράδειγμα. Οι κοινές προσπάθειες πρόληψης περιλαμβάνουν την εκπαίδευση για τα ναρκωτικά, την εκμάθηση των εφήβων να λένε "όχι", εναλλακτικές δραστηριότητες, παροχή συμβουλών για τον εθισμό, θετική και αρνητική ενίσχυση (δωροδοκίες και απειλές) και φυλάκιση. Όλες αυτές οι "θεραπείες" είναι αντιδράσεις στο σύμπτωμα της ίδιας της χρήσης ναρκωτικών· είναι προσπάθειες για την απλή εξάλειψη του συμπτώματος, για να καταφέρουν να σταματήσουν τους έφηβους από τη χρήση ναρκωτικών. Αντίθετα, μια ολιστική προσέγγιση για τη χρήση ναρκωτικών δεν επικεντρώνεται κυρίως στα ναρκωτικά, αλλά προσφέρει στους εφήβους την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν τα αναπτυξιακά τους ελλείμματα μέσω μιας μεγάλης ποικιλίας εμπειριών, των ελλειμμάτων που δεν έχουν προφανή σχέση με τη χρήση ή την κατάχρηση ναρκωτικών. Για παράδειγμα, ένα από τα κοινά ελλείμματα μεταξύ των εφήβων που εκμεταλλεύονται τα ναρκωτικά είναι η ανεκπλήρωτη και απολύτως φυσική επιθυμία να βιώσουν άμεσα τα μυστήρια της ζωής. Αυτό είναι ένα κοινό έλλειμμα στις δυτικές κοινωνίες λόγω της μεγάλης απουσίας πολιτιστικών πρακτικών για την εκπλήρωση αυτού του φυσιολογικού χαρακτηριστικού της εφηβικής πληρότητας. Μια επαρκής ολιστική προσέγγιση στους έφηβους που κάνουν χρήση ναρκωτικών πρέπει να περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, οδηγίες για κατάλληλες και αποτελεσματικές μεθόδους για τη μεταβολή της συνείδησης και την εξερεύνηση των μυστηρίων της φύσης και της ψυχής.

Ένα άλλο παράδειγμα αφορά την τρέχουσα επιδημία στην παιδική κατάθλιψη, την παχυσαρκία και τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ). Συχνά αντιμετωπίζονται και οι τρεις με φάρμακα και θεραπείες συμπεριφοράς, με πολύ περιορισμένη γνήσια επιτυχία. Πρόσφατες έρευνες υποδεικνύουν ότι αυτές οι δυσλειτουργίες είναι συμπτώματα ελλειμματικής πληρότητας, ειδικά εκείνων των ποιοτήτων που αφυπνίζονται μέσα από το ελεύθερο παιχνίδι στη φύση, ποιότητες όπως είναι η εξερεύνηση, η φαντασία, η δημιουργικότητα, η αγάπη για τη μάθηση, η οικειότητα και η χαρά. Η έρευνα αυτή δείχνει ότι όταν προσφέρεται στα παιδιά με αυτές τις δυσλειτουργίες, κανονικός αδόμητος χρόνος στη φύση, παρουσιάζουν ταχεία μείωση της κατάθλιψης, της παχυσαρκίας και της ΔΕΠ-Υ.

Μια βασική υπόθεση που απορρέει από την ολιστική χρήση του Τροχού είναι ότι οι ανάγκες της "ψυχικής υγείας" ενός μεγάλου ποσοστού προβληματικών παιδιών, εφήβων και ηλικιωμένων θα αντιμετωπίζονταν πολύ καλύτερα αν υπήρχε βοήθεια στα ημιτελή αναπτυξιακά τους καθήκοντα από τα τρία πρώτα στάδια της ζωής παρά με ψυχοθεραπείες με βάση την παθολογία ή φάρμακα καταστολής συμπτωμάτων.

Μια άλλη υπόθεση είναι ότι ο λόγος για την αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα των ολοένα και πιο δημοφιλών θεραπειών που βασίζονται στην άγρια φύση είναι ότι καλλιεργούν συγκεκριμένες διαστάσεις της ανθρώπινης πληρότητας που οι σύγχρονες κοινωνίες παραμελούν. Η κορυφαία μεταξύ αυτών των διαστάσεων είναι η σπλαχνική, συναισθηματική και φανταστική ανακάλυψη της γοητείας της φύσης, κάτι που κανονικά επιτυγχάνεται σε μια υγιή μέση παιδική ηλικία (στάδιο 2 στον Τροχό). Αυτού του είδους εκμάθησης της φύσης απαιτεί χρόνο σε εξωτερικούς χώρους σε φυσικά περιβάλλοντα, αλλά δεν απαιτεί ένα πλήρες περιβάλλον άγριας φύσης. Άλλες διαστάσεις περιλαμβάνουν την αποσαφήνιση της αξίας, την ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων αυτοπεποίθησης και την απόκτηση οικολογικής ευθύνης - όλα επιτυγχάνονται φυσιολογικά σε μια υγιή πρώιμη εφηβεία (στάδιο 3 στον Τροχό) και όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν απόλυτα έξω από το περιβάλλον της άγριας φύσης.

Μια τρίτη υπόθεση που προκύπτει από τον αναπτυξιακό ολοκληρωτισμό - υπάρχουν πολλές πιθανές υποθέσεις - είναι ότι η αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα του διαλογισμού ως ψυχοθεραπευτικού συμπληρώματος προέρχεται από το γεγονός ότι αποκαθιστά μια διάσταση πληρότητας που διατηρείται και προστατεύεται ιδανικά στην πρώιμη παιδική ηλικία (στάδιο 1 στο Τροχό), αλλά σπάνια διατηρείται από τους ανθρώπους στις παθο-εφηβικές κοινωνίες, δηλαδή, την ικανότητα να επικεντρώνεται κάποιος στο παρόν ή στην αθωότητα.



# ΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΥΠΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΠΟΥ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ

Αυτή είναι η τρίτη από τις πέντε όψεις του τροχού.

Μια υγιής κοινωνία είναι, μεταξύ άλλων, βιώσιμη, δίκαιη και συμπονετική. Είναι βιώσιμη επειδή είναι οργανωμένη ως αναπόσπαστο συστατικό της μεγαλύτερης κοινότητας της Γης· καθιερώνει μια θέση για τον εαυτό της που ωφελεί τόσο τους ανθρώπους της όσο και τη μεγαλύτερη γεω-βιολογική κοινότητα της οποίας είναι μέλος. Είναι δίκαιη κοινωνία, διότι παρέχει ίσες ευκαιρίες και οφέλη για όλα τα άτομα. Είναι συμπονετική επειδή μοιράζεται τον πλούτο της με όλες τις άλλες κοινωνίες και με τον μεγαλύτερο ιστό της ζωής· δεν εκμεταλλεύεται άλλους λαούς ή είδη. Μια υγιής κοινωνία αγκαλιάζει και γιορτάζει τις ανθρώπινες αισθήσεις, τα σώματά μας και τα συναισθήματά μας και ενθαρρύνει τη φανταστική εξερεύνηση των μυστηρίων της ψυχής και της φύσης.

Ως εργαλείο σχεδιασμού, ο Τροχός δεν υπαγορεύει συγκεκριμένες εκδοχές μιας κοινωνίας που διατηρεί τη ζωή. Αντίθετα, κάθε κοινότητα - είτε οικογένεια είτε χωριό είτε έθνος - μπορεί να τον χρησιμοποιήσει για να βοηθήσει στη δημιουργία μιας δικής της εκδοχής της οικοκεντρικής κουλτούρας. Για να καλλιεργήσει μια αυθεντική, βιώσιμη κοινωνία, ο συγκεκριμένος σχεδιασμός των συνιστωσών του πρέπει να έχει τις ρίζες του στις αποκαλυπτικές εμπειρίες των μελών του καθώς και στα όνειρα που μοιράζεται η πλειοψηφία των λαών του.

Μια τέτοια κοινωνία δεν μπορεί να δημιουργηθεί με ένα απλό σχεδιασμό, ανεξάρτητα από το πόσο ανοιχτόμυαλοι είναι οι σχεδιαστές ή οι αρχές σχεδιασμού. Εμφανίζεται μόνο μέσα από μια φυσική διαδικασία πολιτισμικής εξέλιξης γαλβανισμένη από ψυχικά εμπνευσμένες ενέργειες. Η συγκεκριμένη μορφή της κοινωνίας θα είναι απρόβλεπτη. Όντας διαπολιτισμικός, ο Τροχός σέβεται και απαιτεί πολιτισμική ποικιλομορφία.

Ο πρωταρχικός τρόπος λειτουργίας του Τροχού ως εργαλείου σχεδιασμού για υγιείς κοινωνίες είναι η παροχή βοήθειας στις κοινότητες για τη δημιουργία και την εφαρμογή αναπτυξιακών πρακτικών - ειδικά γονεϊκών, εκπαιδευτικών και πρακτικών για παιδιά και εφήβους - που επιτρέπουν τη βέλτιστη ατομική ωρίμανση. Κάνοντας αυτά, η κοινότητα γεννά πραγματικούς ενήλικες και πρεσβυτέρους, οι οποίοι με τη σειρά τους δημιουργούν, μέσω της ζωής και της δουλειάς τους, συγκεκριμένες πολιτισμικές μορφές που είναι αυθεντικές, ζωτικές και αποτελεσματικές επειδή προέρχονται από την ψυχή, δηλαδή από τη φύση. Με άλλα λόγια, ο Τροχός έχει έμμεση λειτουργία στη δημιουργία υγιών πολιτισμών. Μπορεί να βοηθήσει τις κοινότητες να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη των ώριμων ατόμων που με τη σειρά τους δημιουργούν πολιτιστικές πρακτικές και έθιμα που υποστηρίζουν τη ζωή (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που κάνουν σχολεία, κυβερνήσεις, πνευματικές οργανώσεις και οικονομίες).

Ο Τροχός, λοιπόν, είναι ένα μοντέλο σχεδιασμένο για να είναι διαπολιτισμικό. Έχει βαθιές διαρθρωτικές δομές, καθώς χαρακτηρίζει τα στάδια της ζωής και τις μεταβάσεις μεταξύ τους, ως προς την ουσία, το βάθος ή τη σημασία τους, όχι ως προς τις συγκεκριμένες πολιτιστικές πρακτικές, παραδόσεις, μύθους ή τελετές. Αυτό που ορίζει την αναπτυξιακή πρόοδο σε οποιοδήποτε στάδιο είναι η ενδοψυχική και διαπροσωπική σημασία του τι κάνει το άτομο και η κοινότητά του, σε αντίθεση με τις συγκεκριμένες πολιτιστικές πρακτικές στις οποίες εμπλέκεται. Είναι το νόημα και οι αναπτυξιακές συνέπειες των πράξεων του που μετράνε, όχι οι ιδιαίτερες πολιτισμικές μορφές ή στυλ μέσω των οποίων τα επιτυγχάνει.

Οι αναγνώστες που είναι εξοικειωμένοι με το έργο του βιολόγου Rupert Sheldrake θα μπορούσαν να αναγνωρίσουν ότι ο Τροχός είναι μια περιγραφή του "μορφικού πεδίου" στο οποίο στηρίζεται η ανθρώπινη ψυχο-πνευματική ανάπτυξη. Ένα μορφικό πεδίο είναι το υποβόσκων διαμορφωτικό μοτίβο ενός αυτο-οργανωτικού συστήματος, όπως μια βελανιδιά, μια αρκούδα, ένας άνθρωπος, ένα οικοσύστημα, η Γη, ο Γαλαξίας ή το σύμπαν. Το μορφικό πεδίο που απεικονίζεται από τον Τροχό δίνει σε ολόκληρο τον ανθρώπινο κύκλο ζωής τις διακριτές του ιδιότητες. Στους όρους του Buckminster Fuller, ο Τροχός αναγνωρίζει την «ακεραιότητα του μοτίβου» που δημιουργείται από τη φύση της ανθρώπινης ανάπτυξης. Και για να δανειστεί μια ιδέα από τον φυσικό David Bohm, ο Τροχός συμβαδίζει με την "εμπλεκόμενη



σειρά" της ανθρώπινης ωρίμανσης. Ο όρος του Bohm αναφέρεται στο γενετικό πεδίο που βρίσκεται κάτω από συγκεκριμένες προφανείς φόρμες: από άτομα σε ανθρώπους σε γαλαξίες.

Για παράδειγμα, στο τέταρτο στάδιο του Τροχού, η αναπτυξιακή πρόοδος ένα άτομο απαιτείται να περιπλανηθεί μακριά από το γνωστό "σπίτι" της εφηβείας που περιλαμβάνει το πού ανήκει, το τι κάνει και το τι είναι. Πρέπει, όπως το θέτει η ποιήτρια Mary Oliver, να «βυθιστεί βαθύτερα και βαθύτερα στον κόσμο». Η κουλτούρα του θα επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο περιπλανιέται, όπως και το φύλο του, η σωματική του διάπλαση, η ψυχολογική του ιδιοσυγκρασία και η ηλικία του. Σε μια κουλτούρα, η περιπλάνηση του μπορεί να τον πάρει γεωγραφικά μακριά από την πατρίδα ή το χωριό του. Σε μια άλλη κουλτούρα, η γεωγραφική μετακίνηση θα έχει ελάχιστη σημασία για το πραγματικό βάθος της περιπλάνησης του. Αυτό που είναι σημαντικό δεν είναι το αν εμπλέκεται σε αυτή την πρακτική ή αν υφίσταται αυτό το τελετουργικό ή το άλλο, αλλά το ότι η περιπλάνησή του αλλάζει τη σχέση του με τον κόσμο, το ότι αφήνει το σπίτι της εφηβικής του ταυτότητας και το ότι το πέρασμα των συνόρων του τον οδηγούν στα μυστήρια της φύσης και της ψυχής. Αυτές οι βαθιές μεταβολές είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της ακεραιότητας του τέταρτου σταδίου και επομένως ολόκληρου του Τροχού και της συνολικής σχέσης Ανθρώπου - Γης.

Μόνο ένα μοντέλο βαθιάς δομής της ανθρώπινης ανάπτυξης μπορεί να προσεγγίσει το στόχο της διαπολιτισμικότητας. Ένας άλλος τρόπος να θέσουμε το πιο πάνω είναι αυτός: Ο Τροχός δεν είναι ένα πνευματικό μονοπάτι αλλά έχει σχεδιαστεί για να είναι συμβατός με τους περισσότερους. Μια συγκεκριμένη πνευματική πειθαρχία είναι μια μέθοδος βασισμένη στην παράδοση για την επίτευξη ενός ή περισσότερων πνευματικών στόχων. Ο Τροχός αφήνει χώρο σε όλους τους πνευματικούς στόχους χωρίς να θεωρεί συγκεκριμένες παραδόσεις κατάλληλες για την επίτευξη τους (εκτός από περιστασιακά παραδείγματα) και δια φωτίζει τη σχέση μεταξύ των πνευματικών στόχων και άλλων αναπτυξιακών στόχων, σταδίων, αρχέτυπων και ούτω καθεξής.

Ένα άλλο παράδειγμα: Αυτό που πραγματικά κάνει ένα άτομο γέροντα δεν έχει καμία σχέση με, ας πούμε, τη χρονολογική ηλικία, τον αριθμό των εγγονιών, τη συνταξιοδότηση ή ακόμα και την επιτυχία σε μια συγκεκριμένη τέχνη ή καριέρα. Αντίθετα, έχει να κάνει με έναν τρόπο να ανήκει στον κόσμο, ο οποίος είναι συνειδητά επικεντρωμένος στην ψυχή της πανανθρώπινης κοινότητας.

Εκτός από το γεγονός ότι είναι διαπολιτισμικός, ο Τροχός είναι ουδέτερος από άποψη φύλου, απεικονίζοντας τη βαθιά δομή τόσο της ανδρικής όσο και της γυναικείας ανάπτυξης. Ενώ υπάρχουν προφανείς διαφορές μεταξύ των αρσενικών και θηλυκών ανθρώπων και του τρόπου με τον οποίο αναπτύσσονται, αυτές οι διαφορές είναι είτε στην επιφάνεια (διαφορετικά στυλ) είτε στα μεσαία βάθη (οι κοινωνικές πρακτικές και η ψυχολογική δυναμική με την οποία επιτυγχάνονται τα αποτελέσματα της βαθιάς δομής). Οι επιφανειακές και μεσαίου βάθους διαφορές μεταξύ αρσενικού και θηλυκού είναι μεγαλύτερες στην πρώιμη εφηβεία (στάδιο 3). Επειδή, όμως, αυτό είναι το στάδιο στο οποίο έχουν σταματήσει οι δυτικές κοινωνίες και επειδή οι κοινωνίες μας δεν ενημερώνονται από τη βαθιά δομή της ανθρώπινης ανάπτυξης, οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων φαίνονται μεγαλύτερες και πιο οριστικές για εμάς από το τι είναι πραγματικά.

Με την κοινωνική πρόοδο που έχει επιφέρει ο φεμινισμός στα τέλη του εικοστού αιώνα, ορισμένοι ισχυρίστηκαν ότι η υγιής γυναικεία ανάπτυξη διαφέρει από εκείνη της ανδρικής ανάπτυξης και ότι η επιβολή των αρσενικών μοτίβων στις γυναίκες συνεχίζει την αιώνια καταπίεση από την πατριαρχία. Ενώ συμφωνώ, η προοπτική μου είναι κάπως διαφορετική. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι γυναίκες έχουν καταστεί οικονομικά, εκπαιδευτικά και πολιτικά καταπιεσμένες στις πατριαρχικές κοινωνίες (όπως και οι περισσότεροι άνδρες που ανήκουν σε μειονότητες και την κατώτερη τάξη), αλλά και οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν αποκοπεί από την ψυχή και τη φύση και έχουν δυσκολίες στην ωρίμανση. Παρόλο που η υγιής γυναικεία ανάπτυξη είναι διαφορετική από την παθο-εφηβική αρσενική ανάπτυξη, ισχύει το ίδιο και για την υγιή ανάπτυξη των ανδρών.

Το βασικό ζήτημα της καταπίεσης δεν αφορά το φύλο ή τη φυλή, αλλά ο εγωκεντρισμός ενάντια στον ψυχοκεντρισμό. Κατά την άποψή μου, το βασικό πρόβλημα με τις πατριαρχικές (και μητριαρχικές) κοινωνίες είναι ο παθολογικός εγωκεντρισμός τους, ο οποίος δημιουργεί την καταπίεση της οικονομικής τάξης και όχι την καταφανή καταστολή της θηλυκής ή της δοξασίας του (ανώριμου) αρσενικού. Οι άνδρες δεν έχουν μονοπώλιο στον εγωκεντρισμό. Οι άντρες και η αρρενωπότητα δεν είναι περισσότερο πρόβλημα



απ' ότι οι γυναίκες και η θηλυκότητα. Πιστεύω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι θα συμφωνούσαν ότι δεν θα δημιουργήσουμε μια υγιέστερη κοινωνία παρέχοντας στις γυναίκες ίσο δικαίωμα στο να είναι παθολογικά εγωκεντρικές όπως ένα μεγάλο ποσοστό ανδρών για χιλιετίες, να αποκτήσουν ίσες ευκαιρίες για την υπεροχή στη παθο-εφηβεία, στην ταξική διάσπαση του κόσμου του γοήτρου, της θέσης και του πλούτου, της ακαδημαϊκής και εταιρικής αναρρίχησης και της χρηματοδότησης της εξουσίας. Αντίθετα, οι ώριμοι άνδρες και γυναίκες πρέπει να ενωθούν για να προωθήσουν την ανάπτυξη της ψυχής και για τα δύο φύλα, για όλες τις φυλές και τους πολιτισμούς.

## ΜΙΑ ΒΑΘΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

Μιλώντας απλά, ο Thomas Berry, ένας δια βίου σπουδαστής των πολιτισμών του κόσμου, αναφέρει ότι η σημερινή - σχεδόν οικουμενική- δέσμευση για βιομηχανική πρόοδο, για απεριόριστη ανάπτυξη και για μια καταναλωτική κοινωνία αποτελούν την "ανώτατη παθολογία ολόκληρης της ιστορίας". Μια έγκυρη απάντηση σε μια τέτοια παθολογία, λέει, πρέπει να περιλαμβάνει θεραπεία αποκατάστασης:

Η γοητεία από τον βιομηχανικό πολιτισμό ... πρέπει να θεωρηθεί ως βαθύς πολιτισμικός αποπροσανατολισμός. Μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο με μια αντίστοιχη βαθιά πολιτισμική θεραπεία .... Σε μια τέτοια στιγμή χρειάζεται μια νέα αποκαλυπτική εμπειρία, μια εμπειρία στην οποία η ανθρώπινη συνείδηση αφυπνίζεται στο μεγαλείο και την ιερή ποιότητα της διαδικασίας της Γης. Αυτή η αφύπνιση είναι η ανθρώπινη μας συμμετοχή στο όνειρο της Γης, το όνειρο που μεταφέρεται με την ακεραιότητά της όχι στη πολιτισμική έκφραση της Γης αλλά στα βάθη της γενετικής μας κωδικοποίησης. Εκεί, η Γη λειτουργεί σε βάθος, πέρα από την ικανότητά μας για ενεργητική σκέψη. Μπορούμε μόνο να είμαστε ευαισθητοποιημένοι σε αυτό που αποκαλύπτεται σε εμάς. Μάλλον δεν είχαμε τέτοια συμμετοχή στο όνειρο της Γης από το καιρό των προηγούμενων σαμανικών χρόνων, αλλά εκεί βρίσκεται η ελπίδα μας για το μέλλον, για τον εαυτό μας και για ολόκληρη τη Γήινη κοινότητα.

Ο Thomas υποδηλώνει ότι η πολιτισμική θεραπεία που χρειαζόμαστε πηγάζει από την αποκαλυπτική ή οραματιστική εμπειρία, μια αφύπνιση στο όνειρο της Γης. Δεδομένου ότι μια τέτοια αφύπνιση απαιτεί ταξίδι στα ατομικά μας βάθη, τότε η πολιτισμική μας επούλωση απαιτεί ένα μέσο για να διευκολυνθεί αυτή η κάθοδος - μια σύγχρονη μεθοδολογία που αντιστοιχεί με αυτό που είχαμε σε "παλιότερες σαμανικές εποχές". Ο Τροχός προτείνει ένα μέσο γαλβανισμού για το ανθρώπινο ξύπνημα στο όνειρο της Γης, μια αφύπνιση που προκαλείται από μια αναγνωρίσιμη σειρά αναπτυξιακών εμπειριών, ξεκινώντας από ή πριν από τη γέννηση, που προκαλείται και καθοδηγείται από γονείς, εκπαιδευτικούς, μέντορες και πρεσβυτέρους.

Εάν είναι αλήθεια, όπως διαπίστωσε ο άνθρωπος οικολόγος Paul Shepard και άλλοι, ότι οι περιβαλλοντικές μας κρίσεις οφείλονται σε μια γενικευμένη αποτυχία της προσωπικής ανάπτυξης, ιδίως μεταξύ των κυβερνητικών δυνάμεων σε εκβιομηχανισμένα έθνη (κυρίως πλούσιους άνδρες), τότε μια ριζική αναθεώρηση του τρόπου γονικής μέριμνας και εκπαίδευσης των παιδιών είναι επιτακτική. Πώς μεγαλώνουμε τα παιδιά για να σέβονται τη φύση, να γίνουν συμπονετικοί, οραματιστές ή ενεργοί ενήλικες; Και πώς μπορούμε να επιτρέψουμε σε αυτούς τους ενήλικες να γίνουν, με την πάροδο του χρόνου, αληθινοί πρεσβύτεροι με τις ικανότητες της καρδιάς και του νου ώστε να νοιάζονται για την ψυχή της πανανθρώπινης κοινότητας;

Η βαθιά πολιτισμική θεραπεία που χρειαζόμαστε και επιδιώκουμε απαιτεί βαθιές αλλαγές στον τρόπο που ενσωματώνουμε και υποστηρίζουμε κάθε στάδιο ανθρώπινης ανάπτυξης. Ο Τροχός προτείνει τα γενικά περιγράμματα μιας τέτοιας θεραπείας.



# ΈΝΑ ΠΟΡΤΡΕΤΟ ΤΟΥ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Ο Thomas Berry αναφέρεται στους μεγάλους μετασχηματισμούς της εξέλιξης του σύμπαντος ως «στιγμές χάριτος». Αυτές είναι «προνομιούχες στιγμές» στις οποίες «το μέλλον ορίζεται με κάποιο διαρκές μοτίβο της λειτουργίας του». Η σουπερνόβα που γέννησε το ηλιακό μας σύστημα είναι μια τέτοια στιγμή χάριτος. Άλλοι περιλαμβάνουν στις στιγμές αυτές, την εμφάνιση του πρώτου ζωντανού κυττάρου στη Γη και, αργότερα, την εμφάνιση ενός κυττάρου ικανού να μεταβολίζει το οξυγόνο. Η έλευση των ανθρώπων - πρωτευόντων με συνειδητή αυτογνωσία - είναι μια άλλη τέτοια στιγμή.

Μπορούμε να σκεφτόμαστε αυτές τις συγκυρίες ως στιγμές χάριτος, διότι μέσα τους, η απίστευτα δημιουργική και μυστηριώδης φαντασία του Σύμπαντος εκδηλώνεται πολύ βαθιά. Κάθε ένα από αυτά τα εξαιρετικά σημεία καμπής μπορεί να είναι είτε κρίση είτε ευκαιρία. Ο Thomas λέει, "Οι καταστροφικές στιγμές είναι επίσης δημιουργικές στιγμές".

Και τώρα, τόσο ως είδος όσο ως πλανήτης, έχουμε φθάσει σε μια άλλη κρίση, μια πιο επικίνδυνη και μοναδική ευκαιρία που απαιτεί αυτό που ο Thomas αποκαλεί «μια συνολική αλλαγή στη συνείδηση». Θα συνεργαστούμε με τη χάρη, με τη φαντασία του Σύμπαντος, κατά τη διάρκεια αυτής της πιθανής καμπής; Λέω "να συνεργαστούμε" γιατί αντίθετα με οποιαδήποτε προηγούμενη μεταμόρφωση που γνωρίζουμε για την ιστορία του σύμπαντος, αυτή, αν συμβεί, θα απαιτήσει τη συνειδητή και σκόπιμη συνεργασία μιας μορφής ζωής η οποία αισθάνεται. Η συνεργασία με τη χάρη που χρειαζόμαστε εδώ, είναι πέρα από ό,τι έχει προηγουμένως πετύχει η ανθρωπότητα. Απαιτεί όχι μόνο παγκόσμια συνεργασία μεταξύ ατόμων, κοινοτήτων και εθνικών κρατών, αλλά επίσης, κάτι όμοιο με την από κοινού ενεργοποιημένη ανθρώπινη φαντασία, όπως προτάθηκε προηγουμένως στην ιδέα του Homo imaginens. Αναρίθμητες νέες γενετικές εικόνες πρέπει να ανακτηθούν από τα βάθη της ατομικής ψυχής και από το όνειρο της Γης, εικόνες που είναι οι σπόροι της πολιτισμικής αναγέννησης. Και τότε, ως ένα μεγάλο δίκτυο συνεργαζόμενων κοινοτήτων, πρέπει να έρθουμε μαζί για να οικοδομήσουμε έναν νέο κόσμο από αυτές τις εικόνες.

Ο Τροχός, λοιπόν, είναι ένα πορτρέτο αυτού του αναδυόμενου σταδίου της ανθρώπινης εξέλιξης, μιας πλανητικής στιγμής, όταν η ανθρωπότητα αναπτύσσεται, όπως γράφει ο Thomas, "Μια βαθιά μυστικιστική άποψη του φυσικού κόσμου" και βιώνει "τα βαθιά μυστήρια της ύπαρξης μέσα από τα θαύματα του κόσμου για εμάς." Συλλογικά, τα οκτώ στάδια του Τροχού παρουσιάζουν ένα προφίλ του μελλοντικού ανθρώπου, ενός ανθρώπου ικανού για συνειδητή συνεργασία με τη χάρη - τη βαθιά φαντασία του σύμπαντος.

Ακριβώς όπως το σύμπαν εξελίσσεται μέσα από στιγμές κρίσης, έτσι και οι άνθρωποι. Κάθε ένα από τα στάδια της ζωής στον Τροχό προκαλεί μια κρίση, μια μετάβαση από τον θάνατο στην αναγέννηση. Και ακριβώς όπως η χάρη είναι ένα στοιχείο στην εξέλιξη του σύμπαντος, έτσι είναι και στην προσωπική μας εξέλιξη. Η συνειδητή συνεργασία μας με τη χάρη κάνει όλη τη διαφορά στα αποσπάσματα της ζωής μας, ειδικά μετά την πρώιμη εφηβεία (στάδιο 3). Πιστεύω ότι η εκμάθηση συνειδητής συνεργασίας με τη χάρη - ως άτομα και ως είδος - είναι ένα από τα βασικά στοιχεία του σημερινού μας εξελικτικού ανοίγματος.

Bill Plotkin, "Nature and the human soul", (New World Library, Novato, California 2008);  
<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/default.htm> ; <https://animas.org/>

*«Όταν ένας άνθρωπος απομακρύνεται από τη φύση, η καρδιά του γίνεται σκληρή».*  
*Παροιμία των Ιθαγενών της Αμερικής*





[www.whatthepensaid.com](http://www.whatthepensaid.com)

\* \* \*

*Bill Plotkin*



Ο Bill Plotkin, Ph.D., είναι ένας ψυχολόγος του βάθους, ένας οδηγός άγριας φύσης και ένας παράγοντας πολιτιστικής εξέλιξης. Ως ιδρυτής του Ινστιτούτου Animas Valley του νοτιοδυτικού Κολοράντο, από το 1980 έχει καθοδηγήσει χιλιάδες γυναίκες και άνδρες με εναρκτήριες διαδρομές βασισμένες στη φύση, συμπεριλαμβανομένης μιας σύγχρονης, δυτικής προσαρμογής του παν-πολιτισμικού οράματος. Είναι επίσης ερευνητικός ψυχολόγος (που μελετά τις άτυπες καταστάσεις συνείδησης), καθηγητής ψυχολογίας, μουσικός της ροκ και οδηγός ρηχών ποταμών. Το 1979, σε μια σόλο χειμωνιάτικη ανάβαση στα όρη του Adirondack, ο Bill βίωσε ένα "κάλεσμα για πνευματική περιπέτεια", που τον οδήγησε στην εγκατάλειψη του ακαδημαϊκού χώρου αναζητώντας το αληθινό του κάλεσμα.

Ο Bill Plotkin είναι ο συγγραφέας του *Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche* (an experiential guidebook), *Nature and*

*the Human Soul: Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World* (a nature-based stage model of human development) και του *Wild Mind: A Field Guide to the Human Psyche* (an ecocentric map of the psyche — for healing, growing whole, and cultural transformation). Κατέχει διδακτορικό στην ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο του Κολοράντο στο Boulder. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον Bill Plotkin και το Ινστιτούτο Animas Valley, επισκεφτείτε τη διεύθυνση

<http://www.animas.org>.



## Ο Ήλιος και Ο Άνεμος

*Ο Ήλιος και Ο Άνεμος συγκεντρώθηκαν  
και χόρεψαν στο πάτωμα της ψυχής μου.  
Άρχισα να ρωτάω ερωτήσεις και να μιλάω με Τον Άνεμο,  
αλλά Εκείνος μου έδωσε ένα φιλί που σφράγισε τα χείλη μου...  
«Δεν υπάρχει ανάγκη για ερωτήσεις», μου ψιθύρισε  
«Άσε το απογευματινό φως του Ήλιου να σε πάει στα σκοτεινότερα σκοτάδια.  
Εκεί, οι πρόγονοί σου καλούν την Αληθινή Καρδιά σου,  
μια καρδιά που μιλάει με δάκρυα και γέλια.»*

*Ana Fiț  
(Romania)*



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από την εποχή του Β' Παγκοσμίου Πολέμου η ψυχολογία έχει γίνει επιστήμη, κυρίως για τη θεραπεία. Επικεντρώνεται στην αποκατάσταση ζημιών μέσα από ένα πρότυπο ασθένειας της ανθρώπινης λειτουργίας. Αυτή η σχεδόν αποκλειστική επικέντρωση στην παθολογία παραμελεί το ολοκληρωμένο άτομο και την ευημερούσα κοινότητα. Σε μια μεταφορά, η ψυχολογία λέγεται ότι μαθαίνει πώς να φέρει τους ανθρώπους από το μείον οκτώ στο μηδέν, αλλά δεν κατανοεί εύκολα πώς οι άνθρωποι πηγαίνουν από το μηδέν στο συν οκτώ.

Σε αυτό το φάσμα, το πεδίο της θετικής ψυχολογίας έχει ξεκινήσει και ακμάζει τις τελευταίες δύο (2) δεκαετίες. Το πεδίο αυτό βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι άνθρωποι μπορούν, θέλουν και πρέπει να έχουν μια ζωή γεμάτη νόημα και ικανοποίηση, να καλλιεργήσουν ότι καλύτερο έχουν μέσα τους και να βελτιώσουν τις εμπειρίες τους μέσα από τη ζωή, την αγάπη και την εργασία.

Αυτό το κείμενο είναι αφιερωμένο στη θετική ψυχολογία, καθώς και στα βασικά στοιχεία της. Είναι μια ευκαιρία για να βοηθήσουμε τους νέους μας (και όλους τους ανθρώπους) να διερευνήσουν το πλήρες δυναμικό τους και να τους παρέχουμε τη δυνατότητα να βιώσουν μια ουσιαστική ζωή σε μια ακμάζουσα κοινότητα!

Απόλαυσέ το!

## ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Θετική Ψυχολογία είναι η μελέτη των συνθηκών και διαδικασιών που συμβάλλουν στην επιτυχημένη ή βέλτιστη λειτουργία των ανθρώπων, των ομάδων και των θεσμών. Κατά την τελευταία δεκαετία, οι ψυχολόγοι έχουν ασχοληθεί με την πρόληψη. Πώς μπορούν οι ψυχολόγοι να αποτρέψουν προβλήματα όπως η κατάθλιψη, η κατάχρηση ουσιών, η σχιζοφρένεια σε νέους ανθρώπους που είναι γενετικά ευάλωτοι ή που ζουν σε κόσμους που καλλιεργούν αυτά τα προβλήματα; Πώς μπορούν οι ψυχολόγοι να αποτρέψουν τη δολοφονική βία στα σχολεία από παιδιά που έχουν πρόσβαση σε όπλα, φτωχή γονική εποπτεία και άσχημα στοιχεία του χαρακτήρα; Αυτό που έχουν μάθει οι ψυχολόγοι τα τελευταία 50 χρόνια είναι ότι το μοντέλο της νόσου δεν οδηγεί την ψυχολογία πιο κοντά στην πρόληψη αυτών των σοβαρών προβλημάτων. Πράγματι, τα μεγάλα βήματα στην πρόληψη έχουν προέλθει κυρίως από μια προοπτική επικεντρωμένη στη συστηματική οικοδόμηση ικανοτήτων, όχι στη διόρθωση των αδυναμιών.

Οι ερευνητές για την πρόληψη έχουν ανακαλύψει ότι υπάρχουν στοιχεία στον άνθρωπο που λειτουργούν ως αποθέματα κατά της ψυχικής ασθένειας: θάρρος, μελλοντική συνείδηση, αισιοδοξία, προσωπικές δεξιότητες, πίστη, ηθική εργασία, ελπίδα, ειλικρίνεια, επιμονή, η ικανότητα να δέχομαι τα πράγματα όπως έρχονται και διαίσθηση/διορατικότητα. Το μεγαλύτερο κομμάτι της πρόληψης, στον νέο αιώνα που διανύουμε, θα είναι η δημιουργία μιας επιστήμης που θα αφορά τις ανθρώπινες δυνατότητες, αποστολή της οποίας θα είναι να μάθει και να κατανοήσει πώς να προάγει αυτές τις αρετές στους νέους.

Ωστόσο, η επικέντρωση στην ατομική αδυναμία και τους κατεστραμμένους εγκεφάλους έχει καταστήσει την επιστήμη ελλιπώς εξοπλισμένη για την αποτελεσματική αποτροπή την ψυχική ασθένεια. Οι ψυχολόγοι πρέπει τώρα να ζητήσουν έρευνες μεγαλύτερης κλίμακας για τις ανθρώπινες δυνατότητες και αρετές. Οι επαγγελματίες πρέπει να αναγνωρίσουν ότι ένα μεγάλο μέρος της καλής εργασίας που κάνουν στην αίθουσα συμβουλών τους είναι η ενίσχυση των δυνατών σημείων των πελατών τους αντί η αποκατάσταση των αδυναμιών τους. Οι ψυχολόγοι που εργάζονται με οικογένειες, σχολεία, θρησκευτικές κοινότητες και επιχειρήσεις πρέπει να αναπτύξουν ένα κλίμα που να καλλιεργεί αυτές τις δυνατότητες. Οι μεγάλες ψυχολογικές θεωρίες έχουν αλλάξει για να στηρίξουν μια νέα επιστήμη της δύναμης και της ανθεκτικότητας. Πλέον, οι κυρίαρχες θεωρίες δεν βλέπουν το άτομο ως ένα παθητικό ον που ανταποκρίνεται απλά στα ερεθίσματα. Τώρα, τα άτομα θεωρούνται φορείς λήψης αποφάσεων, με επιλογές και προτιμήσεις και τη δυνατότητα να γίνουν δεξιότεχνες και αποτελεσματικοί σε καλές συνθήκες



ή αβοήθητοι και ανίκανοι σε κακοήθεις συνθήκες. Η επιστήμη και η πρακτική που βασίζεται σε αυτή την κοσμοθεωρία μπορεί να έχει ως άμεσο αποτέλεσμα την πρόληψη πολλών από τις κύριες συναισθηματικές διαταραχές. Μπορεί επίσης, να έχει παράπλευρο κέρδος σε δύο σημεία: Να γίνει η ζωή των πελατών τους υγιέστερη σωματικά, δεδομένου ότι οι ψυχολόγοι μαθαίνουν για τις επιπτώσεις της ψυχικής ευεξίας στο σώμα. Επίσης, να επαναπροσδιορίσουν την ψυχολογία στις δύο παραμελημένες αποστολές της - να καταστήσουν τους φυσιολογικούς ανθρώπους ισχυρότερους και πιο παραγωγικούς και να υποστηρίξουν τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους.

Ο στόχος της θετικής ψυχολογίας είναι να λειτουργήσει ως καταλύτης στην επικέντρωση της ψυχολογίας στην ενασχόληση της μόνο για την διόρθωση των κακών πράξεων, εστιάζοντας πλέον στην οικοδόμηση θετικών στοιχείων. Ο τομέας της θετικής ψυχολογίας στο υποκειμενικό επίπεδο μπορεί να εκτιμηθεί στις πολύτιμες υποκειμενικές εμπειρίες: ευημερία, ευχαρίστηση και ικανοποίηση (στο παρελθόν)· ελπίδα και αισιοδοξία (για το μέλλον)· και αποδοχή των πραγμάτων όπως έρχονται και ευτυχία (στο παρόν). Σε ατομικό επίπεδο, πρόκειται για θετικά γνωρίσματα: ικανότητα για αγάπη, θάρρος, προσωπικές δεξιότητες, επιμονή, συγχώρεση, πρωτοτυπία, μελλοντική συνείδηση, πνευματικότητα, ταλέντο και σοφία. Σε επίπεδο ομάδας, πρόκειται για την πολιτική αρετή και τα θεσμικά όργανα που κινούν τα άτομα ώστε να γίνουν καλύτεροι πολίτες: ευθύνη, φροντίδα, αλtruισμός, ευγένεια, αυτοσυγκράτηση, ανεκτικότητα και ηθική εργασία.

Έχοντας αυτό υπόψη, μπορούμε να πούμε ότι η θετική ψυχολογία οικοδομεί τις δυνατότητες της κοινότητας βοηθώντας τα άτομα να αναπτύξουν βασικές αλλά θεμελιώδεις ικανότητες που παραμελούνται στις ζωές και τα εκπαιδευτικά συστήματα του 21ου αιώνα. Αυτές οι ικανότητες περιλαμβάνουν την δυνατότητα του να είμαστε αυθεντικοί, ευγνώμονες, χαρούμενοι, ανθεκτικοί, με επίγνωση, ευτυχισμένοι και πολλά άλλα!

## ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η θετική ψυχολογία δεν υπονοεί ότι η υπόλοιπη ψυχολογία είναι αρνητική, αν και είναι κατανοητό ότι το όνομα μπορεί να υποδηλώνει αυτό σε μερικούς ανθρώπους. Στην πραγματικότητα, η μεγάλη πλειοψηφία του συνολικού ακαδημαϊκού αποτελέσματος της ψυχολογίας είναι ουδέτερο και δεν εστιάζει στην ευημερία αλλά ούτε και στην δυστυχία. Η θετική ψυχολογία αναπτύχθηκε κυρίως από την αναγνώριση μιας ανισορροπίας στην κλινική ψυχολογία, στην οποία πράγματι οι περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στην ψυχική ασθένεια. Οι ερευνητές στη γνωσιακή, αναπτυξιακή, κοινωνική και προσωπική ψυχολογία μπορεί να μην πιστεύουν ότι τα πράγματα είναι τόσο εκτός ισορροπίας.

Παρά τις ανισότητες αυτές, ο στόχος της θετικής ψυχολογίας δεν είναι η άρνηση των δυσάρεστων ή αρνητικών πτυχών της ζωής ούτε η προσπάθεια να τα δει όλα ρόδινα. Εκείνοι που μελετούν θέματα θετικής ψυχολογίας αναγνωρίζουν πλήρως την ύπαρξη ανθρώπινου πόνου, εγωισμού, δυσλειτουργικών οικογενειακών συστημάτων και αναποτελεσματικών θεσμών. Αλλά ο στόχος της θετικής ψυχολογίας είναι να μελετήσει την άλλη πλευρά του νομίσματος - τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αισθάνονται χαρά, δείχνουν αλtruισμό και δημιουργούν υγιείς οικογένειες και θεσμούς - απευθύνοντας έτσι στο πλήρες φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας. Επιπλέον, η θετική ψυχολογία επιχειρηματολογεί λέγοντας ότι οι τομείς αυτοί είναι σημαντικοί και πρέπει να τους κατανοήσει αυτούσιους κάποιος και όχι να λειτουργούν μόνο ως αποθέματα ενάντια στα προβλήματα, τους στρεσογόνους παράγοντες και τις διαταραχές της ζωής (αν και είναι σαφές ότι πολλές θετικές διαδικασίες μας προστατεύουν από αρνητικά αποτελέσματα, ένα σημείο στο οποίο επιστρέφουμε αργότερα). Οι Sheldon και King (2001) χαρακτήρισαν τη θετική ψυχολογία ως «τίποτα περισσότερο από την επιστημονική μελέτη των συνηθισμένων ανθρώπινων δυνατοτήτων και αρετών», εκείνη που «επανεξετάζει τον μέσο άνθρωπο» (σελ. 216, πλάγια γραφή στο κείμενο). Στον ορισμό αυτό βρίσκεται η αναγνώριση ότι το πεδίο μας στο σύνολό του είναι σχετικά αθόρυβο όσον αφορά το τι είναι τυπικό, γιατί αυτό που είναι τυπικό είναι θετικό.



Είναι αλήθεια ότι το συναίσθημα, μια έννοια που συχνά εκτυλίσσεται ως αιθέρια, ήταν ένα πρώιμο θέμα μέσα στην ψυχολογία (π.χ. Cannon, 1929· James, 1884). Εντούτοις, η επιστήμη των συναισθημάτων δεν εμφανίστηκε ως οργανωμένη υπο-ειδικότητα μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του '80, όπως σηματοδοτήθηκε από το σχηματισμό της Διεθνούς Ένωσης Έρευνας για τις Συναισθηματικές Σχέσεις (ISRE) το 1984, της πρώτης πολυεπιστημονικής επαγγελματικής ένωσης για επιστήμονες που ειδικεύονται σε αυτόν τον τομέα. Είναι δίκαιο να πούμε ότι στα 30 χρόνια που μεσολάβησαν μέχρι σήμερα, η έρευνα σχετικά με τα συναισθήματα έχει εκτοξευθεί. Ακόμα και δεκαετίες μετά που τα συναισθήματα έγιναν ένα ενδελεχές και αποδεκτό θέμα επιστημονικής έρευνας, το σύμπλεγμα κατωτερότητας της ψυχολογίας επηρέασε ώστε να διατηρηθεί η εστίαση στα πιο σοβαρά συναισθήματα, δηλαδή φόβο, θυμό, θλίψη και τα παρόμοια. Ακόμα και η αηδία εμφανίστηκε στο προσκήνιο (π.χ. Rozin & Fallon, 1987). Ήταν λες και τα ανάλαφρα συναισθήματα μέσα στο ανθρώπινο ρεπερτόριο θα αποδυνάμωναν κάπως τις ίνες του μανδύα της αυστηρότητας που ήταν τόσο σημαντικός για την ψυχολογία.

Σε αυτό το πλαίσιο, η Barbara Fredrickson επιδίωξε να δημιουργήσει μια κατανοητή απόδειξη βασισμένη στις ξέγνοιαστες στιγμές, καταγράφοντας την ποικιλία τους, τους τρόπους με τους οποίους επηρεάζουν τη λειτουργία του ανθρώπινου μυαλού και πώς, σταδιακά, αλλάζουν τη ζωή των ανθρώπων. Η Fredrickson θέτει το σκηνικό για αυτή την ανασκόπηση περιγράφοντας συνοπτικά δέκα (10) βασικά θετικά συναισθήματα. Αυτά δεν είναι σε καμία περίπτωση, ένας εξαντλητικός κατάλογος. Επιλέγει να επικεντρωθεί σε αυτά τα δέκα (10) συναισθήματα, όχι μόνο επειδή είναι οι στόχοι μιας έρευνας σε ανοδική πορεία, αλλά και επειδή τα στοιχεία από το εργαστήριο δείχνουν ότι αυτά τα δέκα (10) εμφανίζονται σχετικά συχνά στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Με μια σημαντική εξαίρεση, τα περιγράφει με τη σειρά συχνότητάς τους, ξεκινώντας από τα θετικά συναισθήματα που οι άνθρωποι φαίνεται να αισθάνονται συχνότερα και προχωρώντας σε εκείνα που αισθάνονται πιο σπάνια. Η εξαίρεση είναι η αγάπη, η οποία στις μελέτες εμφανίζεται ως το πιο συχνό θετικό συναίσθημα που βιώνει κάποιος. Όπως περιγράφεται παρακάτω, υπάρχει καλός λόγος ώστε να την περιγράψει τελευταία.

Όπως όλα τα συναισθήματα, έτσι και τα θετικά συναισθήματα είναι σύντομα, είναι πολυσυστημικές αντιδράσεις σε κάποια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ερμηνεύουν - ή αξιολογούν - την τρέχουσα κατάστασή τους. Όταν αυτή η αντίδραση καταγράφει ότι οι συνθήκες είναι κάπως κακές για τον εαυτό, δημιουργείται ένα αρνητικό συναίσθημα· όταν καταγράφει καλές προοπτικές ή καλή τύχη, δημιουργείται ένα θετικό συναίσθημα. Για να προδιαγράψει τη θεωρία διεύρυνσης και οικοδόμησης, για κάθε ένα από αυτά τα δέκα (10) θετικά συναισθήματα, περιγράφει (α) τα μοτίβα αξιολόγησης που τα ενεργοποιούν, (β) το εκτεταμένο ρεπερτόριο της σκέψης-δράσης και (γ) τους ανθεκτικούς πόρους που οικοδομούνται. Ο Πίνακας 1.1 προσφέρει αυτά σε συνοπτική μορφή στις πρώτες τέσσερις στήλες του.

**Χαρά.** Η χαρά αναδύεται όταν οι τρέχουσες περιστάσεις παρουσιάζουν απροσδόκητα καλή τύχη. Οι άνθρωποι αισθάνονται χαρά, όταν για παράδειγμα λαμβάνουν καλά νέα ή έχουν μια ευχάριστη έκπληξη. Η χαρά δημιουργεί την επιθυμία για παιχνίδι, την εμπλοκή σε δραστηριότητες ή αυτό που η Frijda (1986) ονομάζει "ελεύθερη ενεργοποίηση", η οποία ορίζεται ως "η άσκοπη, αυτόβουλη θέληση για συμμετοχή σε οποιαδήποτε αλληλεπίδραση παρουσιάζεται" (σελ. 89). Ως εκ τούτου, η χαρά χτίζει σημαντικούς πόρους όπως η δεξιότητα έκφρασης καλοσύνης και φροντίδας προς τους άλλους.

**Ευγνωμοσύνη.** Η ευγνωμοσύνη εμφανίζεται όταν οι άνθρωποι αναγνωρίζουν ένα άλλο άτομο ως πηγή της απροσδόκητης καλής τύχης τους. Για παράδειγμα, η χαρά γίνεται ευγνωμοσύνη όταν η συνειδητοποίηση της δικής τους τύχης συνδυάζεται με τον θαυμασμό για ένα άλλο άτομο, το οποίο βγήκε συνειδητά από το δρόμο του για να δημιουργήσει αυτή την καλή τύχη (Algoe, 2012). Η ευγνωμοσύνη προκαλεί τη δημιουργική ανάγκη ώστε να βρεθούν νέοι τρόποι για να είμαστε ευγενικοί και γενναιοδωροί. Οι δεξιότητες που δουλεύονται όταν οι άνθρωποι ενεργούν με αυτή την παρόρμηση, είναι νέες δεξιότητες για την έκφραση καλοσύνης και φροντίδας προς τους άλλους.



**Ηρεμία.** Ονομάζεται αλλιώς και ικανοποίηση, η ηρεμία εμφανίζεται όταν οι άνθρωποι ερμηνεύουν την τρέχουσα συνθήκη τους ως αγαπητή, σωστή ή ικανοποιητική. Οι άνθρωποι αισθάνονται ηρεμία, για παράδειγμα, όταν αισθάνονται άνετα ή σε αρμονία με την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Η ηρεμία δημιουργεί την επιθυμία για απόλαυση των τρεχουσών καταστάσεων και την ενσωμάτωσή τους σε νέες προτεραιότητες ή αξίες. Οι δεξιότητες που δημιουργούνται μέσω της απόλαυσης και της ενσωμάτωσης, περιλαμβάνουν μια πιο εκλεπτυσμένη και σύνθετη αίσθηση του εαυτού μας και των προτεραιοτήτων μας.

**Ενδιαφέρον.** Το ενδιαφέρον προκύπτει σε συνθήκες που κρίνονται ασφαλείς αλλά προσφέρουν μια καινοτομία. Οι άνθρωποι αισθάνονται ενδιαφέρον, για παράδειγμα, όταν συναντούν κάτι που παρουσιάζει κάποιο μυστήριο ή κάτι που προκαλεί αλλά δεν τους καταβάλλει. Το ενδιαφέρον δημιουργεί την επιθυμία για εξερεύνηση, μάθηση, εμπάθυνση στην καινοτομία και μ' αυτό τον τρόπο επεκτείνει τον εαυτό μας (Izard, 1977, Silvia, 2008). Έτσι, η γνώση που αποκτάται γίνεται μία δεξιότητα.

**Ελπίδα.** Ενώ τα περισσότερα θετικά συναισθήματα προκύπτουν σε συνθήκες που κρίνονται ως ασφαλείς, η ελπίδα είναι η εξαίρεση. Η ελπίδα γεννάται σε δύσκολες συνθήκες στις οποίες οι άνθρωποι φοβούνται το χειρότερο αλλά επιθυμούν το καλύτερο (Lazarus, 1991). Οι άνθρωποι αισθάνονται την ελπίδα, για παράδειγμα, σε δύσκολες καταστάσεις στις οποίες μπορούν να προβλέψουν τουλάχιστον μια πιθανότητα που μπορεί να αλλάξει τα πράγματα προς το καλύτερο. Η ελπίδα δημιουργεί την επιθυμία στον καθένα να αξιοποιήσει τις ικανότητες και την εφευρετικότητά του για να αλλάξει τα πράγματα. Οι δεξιότητες που δημιουργεί περιλαμβάνουν αισιοδοξία και αντοχή στις αντιξοότητες.

**Περηφάνια.** Η περηφάνια εμφανίζεται όταν οι άνθρωποι παίρνουν τα κατάλληλα εύσημα για κάποια αποτελέσματα που είναι κοινωνικά αποδεκτά. Οι άνθρωποι αισθάνονται περηφάνια, για παράδειγμα, όταν επιτύχουν ένα σημαντικό στόχο (Tracy & Robins, 2007). Η περηφάνια δημιουργεί την επιθυμία να φανταστούμε μεγαλύτερα επιτεύγματα σε παρόμοιες καταστάσεις. Τα μεγάλα όνειρα που προκαλούνται από την περηφάνια συμβάλλουν στην δημιουργία δεξιοτήτων κινητοποίησης για επίτευξη κι άλλων στόχων/έργων. (Williams & DeSteno, 2008).

**Διασκέδαση.** Η διασκέδαση προκύπτει όταν οι άνθρωποι κρίνουν ότι οι τρέχουσες συνθήκες τους ενέχουν κάποιο είδος μη σοβαρής κοινωνικής ασυνέπειας. Για παράδειγμα, μπορεί να προκύψει μετά από ένα σαρδάμ ή μια φυσική γκάφα. Η διασκέδαση δημιουργεί την ανάγκη να μοιραστούμε το γέλιο και να βρούμε δημιουργικούς τρόπους για να συνεχιστεί η ευθυμία. Καθώς οι άνθρωποι ακολουθούν αυτές τις προτροπές, χτίζουν και σταθεροποιούν μακροχρόνιους κοινωνικούς δεσμούς (Gervais & Wilson, 2005).

**Έμπνευση.** Η έμπνευση προκύπτει όταν οι άνθρωποι μαρτυρούν την ανθρώπινη ανωτερότητα με κάποιο τρόπο. Οι άνθρωποι αισθάνονται έμπνευσμένοι, για παράδειγμα, όταν βλέπουν κάποιον άλλο να κάνει μια καλή πράξη ή να είναι αποδοτικός σε ένα ασυναγώνιστο επίπεδο. Η έμπνευση δημιουργεί την ανάγκη στο άτομο να ξεπερνάει τον εαυτό του, να φτάσει στο δικό του υψηλότερο επίπεδο. Η δεξιότητα που δημιουργεί είναι το κίνητρο για προσωπική ανάπτυξη (Algoe & Haidt, 2009, Thrash & Elliot, 2004).

**Δέος.** Το δέος εμφανίζεται όταν οι άνθρωποι συναντούν την ομορφιά ή την καλосύννη σε μεγάλη κλίμακα. Οι άνθρωποι αισθάνονται δέος, για παράδειγμα, όταν συγκλονίζονται από κάτι (ή κάποιον) όμορφο ή ισχυρό που φαίνεται μεγαλύτερο από τη ζωή. Η εμπειρία του δέους ωθεί τους ανθρώπους στο να απορροφήσουν και να φιλοξενήσουν αυτή τη νέα αστείρευτη απεραντοσύνη που έχουν συναντήσει. Η δεξιότητα του δέους δημιουργεί νέες κοσμοθεωρίες (Shiota, Keltner, & Mossman, 2007).

**Αγάπη.** Η αγάπη, που φαίνεται να είναι το θετικό συναίσθημα που οι αισθάνονται οι άνθρωποι συχνότερα, προκύπτει όταν οποιαδήποτε άλλο θετικό συναίσθημα γίνεται αισθητό στο πλαίσιο μιας ασφαλούς, διαπροσωπικής σύνδεσης ή σχέσης. Η αγάπη διευρύνει τα ρεπερτόρια σκέψης-δράσης τόσο σε "όλα τα παραπάνω" όσο και με τη δημιουργία στιγμιαίων αντιλήψεων για την κοινωνική σύνδεση και την αυτο-επέκταση. Ομοίως, η αγάπη οικοδομεί ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων, κυρίως των κοινωνικών δεσμών..



| Συναίσθημα                            | Εμφανίζεται όταν                                                          | Τάση για σκέψη ή δράση                                                 | Δεξιότητες (πόροι) που αντλούνται                                | Κύριες συναισθηματικές καταστάσεις          |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Χαρά                                  | Υπάρχει ασφάλεια, οικειότητα και μια αναπάντεχη έκπληξη                   | Παιχνίδι, εμπλοκή                                                      | Οι δεξιότητες αποκτώνται μέσω βιωματικής μάθησης                 | Χαρούμενη, ευχαριστημένη, ή ευτυχισμένη     |
| Ευγνωμοσύνη                           | Λαμβάνεται ένα δώρο ή ένα προνόμιο                                        | Δημιουργική ώθηση για κοινωνικοποίηση                                  | Δεξιότητες για επίδειξη φροντίδας, αφοσίωση, κοινωνικούς δεσμούς | Ευγνώμων, ή εκτιμητική                      |
| Ηρεμία (επίσης γνωστό ως ικανοποίηση) | Υπάρχει ασφάλεια, οικειότητα, λίγη προσπάθεια                             | Απόλαυση και ενσωμάτωση                                                | Νέες προτεραιότητες, νέες οπτικές του εαυτού                     | Ήρεμη, ικανοποιημένη, ή γαλήνια             |
| Ενδιαφέρον                            | Υπάρχει ασφάλεια, κάτι καινοφανές                                         | Διερεύνηση, μάθηση                                                     | Γνώση                                                            | Ενδιαφερόμενη, έτοιμη για δράση, ή περίεργη |
| Ελπίδα                                | Υπάρχει φόβος για το χειρότερο, λαχτάρα για το καλύτερο                   | Σχεδιασμός ενός καλύτερου μέλλοντος                                    | Ανθεκτικότητα, αισιοδοξία                                        | Αισιόδοξη, γεμάτη ελπίδα ή ενθάρρυνση       |
| Περηφάνεια                            | Υπάρχει μια κοινωνικά αναγνωρισμένη επίτευξη                              | Μεγάλα όνειρα                                                          | Επίτευξη, κινητοποίηση                                           | Περήφανη, γεμάτη αυτοπεποίθηση ή σιγουριά   |
| Ψυχαγωγία                             | Υπάρχει ελαφριά κοινωνική δυσαρμονία                                      | Μοίρασμα, διαχυτικότητα, γέλιο                                         | Κοινωνικοί δεσμοί                                                | Ψυχαγωγημένη, διασκεδαστική, ή χαζή         |
| Έμπνευση                              | Παρατηρείς την ανθρώπινη αριστεία                                         | Προσπάθεια για ένα προσωπικό υψηλότερο επίπεδο                         | Κινητοποίηση για προσωπική ανάπτυξη                              | Εμπνευσμένη ή ανυψωμένη                     |
| Δέος                                  | Συναντάς ομορφιά ή καλοσύνη σε ένα μεγάλη κλίμακα                         | Απορρόφηση και φιλοξενία                                               | Νέες κοσμοθεωρίες                                                | Δέος, θαυμασμός, έκπληξη                    |
| Αγάπη                                 | Οποιοδήποτε / Όλα από τα πιο πάνω στο πλαίσιο μιας διαπροσωπικής σύνδεσης | Οποιοδήποτε / Όλα από τα πιο πάνω στο πλαίσιο μιας αμοιβαίας φροντίδας | Οποιοδήποτε / Όλα από τα πιο πάνω, κυρίως κοινωνικούς δεσμούς    | Αγάπη, δέσιμο ή εμπιστοσύνη                 |



Σύμφωνα με τη θεωρία «Διευρύνω και Οικοδομώ», που αναπτύχθηκε από την Fredrickson (1998), τα θετικά συναισθήματα συχνά ξεκινούν έναν κύκλο πιο θετικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, τα θετικά συναισθήματα μπορούν να διευκολύνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων, δικτύων, πόρων και ικανοτήτων, που με τη σειρά τους προάγουν την ευημερία και την πραγμάτωση.

Τα αρνητικά συναισθήματα τείνουν να συμβαδίζουν με συγκεκριμένες τάσεις (Frijda, 1986, Frijda, Kuipers & Schure, 1989, Lazarus, 1991, Tooby & Cosmides, 1990). Ο φόβος τείνει να συμπίπτει με την τάση διαφυγής ή αποφυγής του άμεσου πλαισίου στο οποίο βρίσκεται κάποιος. Ο θυμός συνδέεται με την τάση για επίθεση ή τη διατήρηση μιας πορείας δράσης. Η αηδία σχετίζεται με την τάση αποβολής ή αποφυγής κάποιου ερεθίσματος και ούτω καθεξής. Οι αντίστοιχες φυσιολογικές αντιδράσεις διευκολύνουν αυτές τις συμπεριφορικές τάσεις (Levenson, 1994).

Αντίθετα, τα θετικά συναισθήματα σπάνια ανταποκρίνονται σε απειλητικά πλαίσια και έτσι τέτοια συναισθήματα δεν χρειάζεται να προκαλέσουν ένα συγκεκριμένο σύνολο τάσεων ή ανταποκρίσεων. Ειδικότερα, τα θετικά συναισθήματα ενισχύουν την προσοχή και τη σκέψη - που ονομάζεται διευρυμένη υπόθεση. Συγκεκριμένα, σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα που κατευθύνουν την προσοχή των ατόμων σε πιθανές απειλές και προβλήματα, τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν την προσοχή των ατόμων. Για παράδειγμα, η προσοχή στρέφεται προς ένα πιο εκτεταμένο σύνολο αντικειμένων στο περιβάλλον (Wadlinger & Isaacowitz, 2006). Ομοίως, τα άτομα θα εξετάσουν ένα πιο εκτεταμένο ρεπερτόριο των πιθανών ενεργειών ως ανταπόκριση σε κάποιο γεγονός (Fredrickson & Branigan, 2005) και η χαρά, για παράδειγμα, αντιστοιχεί στη παιχνιδιάρικη δημιουργικότητα και εξερεύνηση (Ellsworth & Smith, 1988). Επιπλέον, τα άτομα είναι πιο δεκτικά στις νέες και συναρπαστικές εμπειρίες (Kahn & Isen, 1993). Τέλος, τα άτομα θα αγκαλιάσουν τυχόν σχόλια και κριτικές (Raghunathan & Trope, 2002).

Όταν το εύρος της προσοχής είναι εκτεταμένο, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες και ικανότητες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα, την ευημερία, την πρόοδο και την ικανοποίησή τους - που ονομάζεται υπόθεση οικοδόμησης. Δηλαδή, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν περισσότερες πνευματικές δεξιότητες, επιτρέποντάς τους έτσι να επιλύσουν προβλήματα. Δεύτερον, θα μπορούσαν να καλλιεργήσουν ψυχολογικές δεξιότητες, όπως είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων τους. Τρίτον, θα μπορούσαν να αναπτύξουν σχέσεις που είναι πιο σταθερές και δείχνουν εμπιστοσύνη. Τέλος, ακόμη και η σωματική τους υγεία τείνει να βελτιωθεί.

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην προώθηση θετικών συναισθημάτων βελτιώνουν πράγματι την ανθεκτικότητα, τις σχέσεις, την ευημερία και την ικανοποίηση. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για το πώς τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν και οικοδομούν τις ανθρώπινες δυνατότητές μας:

- ☉ Τα θετικά συναισθήματα πυροδοτούν την ευέλικτη σκέψη. Φαίνεται να παρακινούν την εστίαση σε παγκόσμια, ευρέα πρότυπα και όχι σε συγκεκριμένες λεπτομέρειες και χαρακτηριστικά.
- ☉ Οι θετικές συναισθηματικές καταστάσεις μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη μνήμη των ατόμων. Συγκεκριμένα, όταν τα άτομα βιώνουν ένα θετικό κλίμα, η μνήμη τους για περιφερειακές ή εξωγενείς λεπτομέρειες τείνει να βελτιωθεί.
- ☉ Τα θετικά συναισθήματα φαίνεται να διευκολύνουν το άνοιγμα στις πληροφορίες, την ανατροφοδότηση και τις συμβουλές. Για παράδειγμα, όταν τα άτομα βιώνουν θετικά συναισθήματα, οι αποφάσεις τους είναι ιδιαίτερα πιθανό να συμπεριλάβουν ανεπαίσθητα σήματα και πηγές πληροφοριών.
- ☉ Τα θετικά συναισθήματα διευκολύνουν το σχηματισμό σχέσεων. Συγκεκριμένα, τα θετικά συναισθήματα ενεργοποιούν μηχανισμούς που διευκολύνουν την απόκτηση πρόσθετων δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένου του σχηματισμού στενών σχέσεων.
- ☉ Τα θετικά συναισθήματα καλλιεργούν την ανθεκτικότητα. Η θετική επίδραση μπορεί να διευκολύνει την ανάπτυξη ψυχολογικών δυνατοτήτων που ενισχύουν την ανθεκτικότητα (βλ. Tugade & Fredrickson, 2007). Η ευελιξία και το ρεπερτόριο των σχεδίων δράσης που συμπίπτουν με τη θετική επίδραση μπορούν να διευκολύνουν την ικανότητα ρύθμισης ή υπερνίκησης των αρνητικών επιπτώσεων - που



ονομάζεται υπόθεση ανατροπής (Fredrickson & Levenson, 1998). Δηλαδή, με την πάροδο του χρόνου, τα άτομα που βιώνουν πολλά θετικά συναισθήματα μπορεί να αποκτήσουν την ικανότητα να ανακάμψουν γρήγορα από πιθανές αντιξοότητες.

- ☉ Τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην ηθική λογική. Όταν τα άτομα βιώνουν ένα θετικό κλίμα, οι ηθικές τους κρίσεις τείνουν να είναι πιο εκλεπτυσμένες.

Μπορείτε να δείτε τον πίνακα των θετικών συναισθημάτων στην προηγούμενη ενότητα για να δείτε τι δεξιότητες συγκεντρώνονται στον άνθρωπο σε κάθε ιδιαίτερο συναίσθημα.

## ΕΥΤΥΧΙΑ

Οι περισσότεροι από εμάς πιθανώς δεν πιστεύουν ότι χρειαζόμαστε έναν τυπικό ορισμό της ευτυχίας. Το γνωρίζουμε όταν το νιώθουμε και συχνά χρησιμοποιούμε τον όρο για να περιγράψουμε μια σειρά από θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, υπερηφάνεια, ικανοποίηση και ευγνωμοσύνη.

Αλλά για να κατανοήσουν τα αίτια και τα αποτελέσματα της ευτυχίας, οι ερευνητές πρέπει πρώτα να την καθορίσουν. Πολλοί από αυτούς χρησιμοποιούν ως ισοδύναμο όρο "υποκειμενική ευεξία" την οποία μετράνε ζητώντας απλώς από τους ανθρώπους να αναφέρουν πόσο ικανοποιημένοι αισθάνονται με τη ζωή τους και πόσα θετικά και αρνητικά συναισθήματα βιώνουν. Στο βιβλίο της "The How of Happiness", η ερευνήτρια θετικής ψυχολογίας Sonja Lyubomirsky επεξηγεί το θέμα περιγράφοντας την ευτυχία ως "την εμπειρία της χαράς, της ικανοποίησης ή της θετικής ευημερίας, σε συνδυασμό με την αίσθηση ότι η ζωή είναι καλή, με νόημα και αξίζει τον κόπο".

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η ευτυχία έχει να κάνει με την ικανοποίηση και το νόημα στη ζωή μας. Είναι η τάση να αισθανόμαστε θετικά συναισθήματα, η ικανότητα να ανακάμπτουμε από τα αρνητικά συναισθήματα γρήγορα και να έχουμε μια αίσθηση σκοπού. Η ευτυχία δεν έχει να κάνει με τα πολλά προνόμια ή τα χρήματα. Δεν είναι η σταθερή ευχαρίστηση. Είναι κάτι ευρύτερο: η ικανότητά μας να επικοινωνούμε με τους άλλους, να έχουμε σχέσεις με νόημα, να ανήκουμε σε μια κοινότητα. Ξανά και ξανά - σε έρευνες και σε όλες τις μελέτες δεκαετιών - οι άνθρωποι που δηλώνουν ευτυχείς έχουν ισχυρές συνδέσεις με την κοινότητα και με άλλους ανθρώπους. Αυτή είναι περίπου η συνταγή για την ευτυχία.

## 3 ΤΥΠΟΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας μας οδήγησε στον προσδιορισμό τριών συστατικών ευτυχίας: (i) ευχαρίστηση (ή θετικό συναίσθημα)· (ii) Ροή ή ασχολία και (iii) νόημα.

**Ευχαρίστηση:** Η πρώτη διαδρομή προς τη μέγιστη ευτυχία είναι ηδονική, αυξάνοντας το θετικό συναίσθημα. Όταν οι άνθρωποι λένε σε μια συζήτηση ότι είναι ευτυχισμένοι, συχνά αναφέρονται σε αυτή τη διαδρομή. Εντός ορίων, μπορούμε να αυξήσουμε το θετικό μας συναίσθημα για το παρελθόν (π.χ. καλλιεργώντας ευγνωμοσύνη και συγχώρεση), το θετικό μας συναίσθημα για το παρόν (π.χ. με απόλαυση και ενσυνειδητότητα) και το θετικό μας συναίσθημα για το μέλλον (π.χ. οικοδομώντας ελπίδα και αισιοδοξία). Ωστόσο, σε αντίθεση με τις άλλες δύο διαδρομές προς την ευτυχία, η διαδρομή που βασίζεται στα θετικά συναισθήματα έχει σαφή όρια. Η θετική ευαισθησία είναι κληρονομική και εμείς υποθέτουμε ότι, για σημαντικούς εξελικτικούς λόγους, τα συναισθήματά μας κυμαίνονται μέσα σε ένα γενετικά καθορισμένο εύρος. Είναι δυνατόν (και αξίζει τον κόπο) να αυξήσουμε την ποσότητα των θετικών συναισθημάτων στη ζωή μας, αλλά μπορούμε να επωφεληθούμε μέχρι ένα σημείο.

**Ροή:** Η δεύτερη διαδρομή προς την ευτυχία συνεπάγεται την επιδίωξη της «ικανοποίησης». Το βασικό χαρακτηριστικό μιας ικανοποίησης είναι ότι μας εμπλέκει πλήρως. Μας απορροφά. Τα άτομα μπορούν να βρουν ικανοποίηση συμμετέχοντας σε μια μεγάλη συζήτηση, διορθώνοντας ένα ποδήλατο, διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο, διδάσκοντας ένα παιδί, παίζοντας κιθάρα ή εκπληρώνοντας ένα δύσκολο έργο στην δουλειά. Μπορούμε να πάρουμε το σύντομο δρόμο για τις απολαύσεις (π.χ. τρώγοντας παγωτό,



αυνανίζοντας, κάνοντας ένα μασάζ ή χρησιμοποιώντας φάρμακα), αλλά δεν υπάρχει σύντομος δρόμος για την ικανοποίηση. Πρέπει να εμπλακούμε πλήρως και η επιδίωξη ικανοποίησης απαιτεί από εμάς να αξιοποιήσουμε δυνατά χαρακτηριστικά όπως είναι η δημιουργικότητα, η κοινωνική νοημοσύνη, η αίσθηση του χιούμορ, η επιμονή και η εκτίμηση της ομορφιάς και της υπεροχής. Αν και οι ικανοποιήσεις είναι δραστηριότητες που μπορεί να είναι ευχάριστες, δεν συνοδεύονται απαραίτητως από θετικά συναισθήματα. Μπορούμε να πούμε ότι η συναυλία ήταν «διασκεδαστική», αλλά αυτό που εννοούμε είναι ότι κατά τη διάρκεια της, ήμασταν ένα με τη μουσική, απερίσπαστοι από τη σκέψη ή το συναίσθημα. Πράγματι, η επιδίωξη ικανοποίησης μπορεί, κατά καιρούς, να είναι δυσάρεστη. Εξετάστε, για παράδειγμα, την ικανοποίηση που προέρχεται από την εκπαίδευση για ένα γεγονός αντοχής όπως ένας μααραθώνιος. Σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια αυτού του εξαντλητικού γεγονότος, ένας δρομέας μπορεί να αποθαρρυνθεί ή να εξαντληθεί ή ακόμη και να επέλθει σε σωματικό πόνο. Ωστόσο, μπορεί να περιγράψει τη συνολική εμπειρία ως έντονα ευχάριστη. Η εύρεση της ροής - αποδοχής των πραγμάτων όπως έρχονται - στις ικανοποιήσεις δεν χρειάζεται να περιλαμβάνει τίποτα μεγαλύτερο από τον εαυτό μας.

**Νόημα:** Αν και η επιδίωξη της ικανοποίησης περιλαμβάνει την ανάπτυξη των δυνατοτήτων μας, μια τρίτη οδός προς την ευτυχία προέρχεται από τη χρήση αυτών των δυνατοτήτων έτσι ώστε να ανήκουμε και να υπηρετούμε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μας· κάτι όπως η γνώση, η καλοσύνη, η οικογένεια, η κοινότητα, η πολιτική, η δικαιοσύνη ή μια ανώτερη πνευματική δύναμη. Η τρίτη οδός δίνει νόημα στη ζωή. Εξασφαλίζει μια λαχτάρα για σκοπό στη ζωή και είναι το αντίδοτο στο σύνδρομο «νευρική νόσηση μέχρι να πεθάνουμε». Οι Peterson κ. α. (2005) αναπτύσσουν αξιόπιστα μέτρα και για τις τρεις οδούς προς την ευτυχία και αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι διαφέρουν στην τάση τους να βασίζονται στη μία αντί στην άλλη οδό.

Την ονομάζουμε τάση για την επιδίωξη της ευτυχίας όταν ενισχύεται το θετικό συναίσθημα, «η ευχάριστη ζωή»· τάση για την επιδίωξη της ευτυχίας μέσω των ικανοποιήσεων, «η καλή ζωή»· και την τάση για την επιδίωξη της ευτυχίας χρησιμοποιώντας τις δυνάμεις μας για κάτι μεγαλύτερο από εμάς, «τη ζωή με νόημα». Ένα άτομο που χρησιμοποιεί και τις τρεις οδούς προς την ευτυχία οδηγεί την «πλήρη ζωή», και πρόσφατα εμπειρικά στοιχεία υποδηλώνουν ότι όσοι οδηγούν την πλήρη ζωή έχουν πολύ μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (Peterson κ. α., 2005).

### 3 ΤΥΠΟΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ



Το μοντέλο PERMA σχεδιάστηκε από τον Martin Seligman με τα πέντε (5) κύρια στοιχεία της ψυχολογίας της ευεξίας και της ευτυχίας. Ο Seligman πιστεύει ότι αυτά τα πέντε (5) στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να φτάσουν σε μια ζωή πραγμάτωσης, ευτυχίας και με νόημα. Επίσης, αυτό το μοντέλο μπορεί να εφαρμοστεί σε οργανισμούς ώστε να αναπτυχθούν προγράμματα για να βοηθήσουν τον κόσμο να αναπτύξει νέα γνωστικά και συναισθηματικά εργαλεία.

## **P – Θετικό Συναισθήμα**

Αυτό το στοιχείο του μοντέλου είναι μια από τις προφανείς συνδέσεις με την ευτυχία. Το να είναι κάποιος ικανός να εστιάζει στα θετικά συναισθήματα είναι κάτι περισσότερο από το να χαμογελάσει, είναι η ικανότητα του να είναι θετικός και να βλέπει το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον με μια θετική προοπτική. Αυτή η θετική ματιά προς τη ζωή μπορεί να βοηθήσει στις σχέσεις, στη δουλειά, και να εμπνεύσει κάποιον να είναι πιο δημιουργικός και να εκμεταλλευτεί πιο πολλές ευκαιρίες. Στη ζωή όλων υπάρχουν και τα πάνω και τα κάτω, το να επικεντρωνόμαστε στα κάτω αυξάνει τις πιθανότητες να αναπτύξουμε κατάθλιψη, έτσι, πρέπει να επικεντρωνόμαστε στα πάνω και στις θετικές πλευρές της ζωής. Υπάρχουν επίσης πολλά οφέλη για την υγεία συνδεδεμένα με την αισιοδοξία και τη θετικότητα.

Η διάκριση μεταξύ της ευχαρίστησης και της απόλαυσης είναι σημαντικό στοιχείο αυτού του μοντέλου. Η ευχαρίστηση είναι συνδεδεμένη με την ικανοποίηση των σωματικών αναγκών για επιβίωση· όπως η δίψα, η πείνα και ο ύπνος. Ενώ η απόλαυση προέρχεται από την πνευματική διέγερση και τη δημιουργία. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί ολοκληρώσει τη συναρμολόγηση ενός δύσκολου αυτοκινήτου με lego που απαιτούσε συγκέντρωση, τότε το παιδί θα λάμψει από ευτυχία και ικανοποίηση από τη δουλειά του. Αυτό το είδος θετικών συναισθημάτων είναι αναγκαίο, καθώς όταν κάποιος απολαμβάνει τα καθήκοντα της ζωής του, είναι πιο πιθανό να επιμείνει και να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις μέσω δημιουργικών και εναλλακτικών λύσεων.

## **E - Δέσμευση**

Είναι σημαντικό στη ζωή να μπορεί κάποιος να βρίσκει δραστηριότητες που απαιτούν την πλήρη δέσμευσή του.

Η δέσμευση στις δραστηριότητες της ζωής μας είναι σημαντική για να γνωρίσουμε, να αυξήσουμε και να καλλιεργήσουμε την προσωπική μας ευτυχία.

Ο καθένας είναι διαφορετικός και όλοι βρίσκουμε απόλαυση σε διαφορετικά πράγματα είτε αυτό είναι το να παίζουμε ένα μουσικό όργανο, να κάνουμε κάποιο άθλημα, να χορεύουμε, να δουλεύουμε σε ένα ενδιαφέρον έργο στο χώρο εργασίας είτε ακόμα και να εξασκούμε ένα απλό χόμπι.

Όλοι χρειάζονται κάτι στη ζωή που τους απορροφά απόλυτα στην παρούσα στιγμή, δημιουργώντας μια «ροή» γαλήνιας εμβύθισης στο έργο ή τη δραστηριότητα. Αυτός ο τύπος «ροής» της δέσμευσης είναι σημαντικός για την επέκταση της νοημοσύνης, των δεξιοτήτων και των συναισθηματικών δυνατοτήτων.

## **R - Σχέσεις**

Οι σχέσεις και οι κοινωνικές συνδέσεις είναι μία από τις σημαντικότερες πτυχές της ζωής. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά ζώα που ευδοκιμούν στη σχέση, την αγάπη, την οικειότητα και σε μια ισχυρή συναισθηματική και σωματική αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους. Η οικοδόμηση θετικών σχέσεων με τους γονείς, τα αδέρφια, τους συμμαθητές και τους φίλους σας είναι σημαντική για να εξαπλωθεί η αγάπη και η χαρά. Η ύπαρξη ισχυρών σχέσεων παρέχει υποστήριξη σε δύσκολους καιρούς.

Σε μια συνέντευξή με τον Dr. Mitch Printein σχετικά με την πορεία του στην ψυχολογία της δημοτικότητας, ανέφερε ότι υπήρξε έρευνα που δείχνει ότι τα κέντρα πόνου στον εγκέφαλό μας ενεργοποιούνται όταν κινδυνεύουμε να απομονωθούμε. Αυτό οφείλεται στο ότι, από εξελικτικής πλευράς, η απομόνωση θα ήταν το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσαμε να κάνουμε για να επιβιώσουμε.

## **M - Νόημα**

Έχοντας ένα σκοπό και νόημα για το γιατί ο καθένας μας είναι σε αυτή τη Γη, είναι σημαντικό για να ζήσουμε μια ζωή ευτυχίας και πραγμάτωσης. Αντί να επιδιώκεται η ευχαρίστηση και ο υλικός πλούτος,



υπάρχει μια πραγματική σημασία στη ζωή μας. Μια τέτοια έννοια δίνει στους ανθρώπους έναν λόγο για τη ζωή και το ότι υπάρχει ένας μεγαλύτερος σκοπός σε αυτήν.

Το να κατανοηθεί το μεγαλύτερο αντίκτυπο της δουλειάς μας και το γιατί επιλέξαμε τη συγκεκριμένη δουλειά, θα βοηθήσει ώστε να απολαύσουμε περισσότερο τα καθήκοντα μας και να νιώσουμε πιο ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι.

## **A - Επιτεύγματα**

Έχοντας στόχους και φιλοδοξίες στη ζωή θα μας βοηθήσει να επιτύχουμε πράγματα που μπορούν να μας δώσουν ένα αίσθημα ολοκλήρωσης. Θα πρέπει να τίθενται ρεαλιστικοί στόχοι που μπορούν να εκπληρώνονται, και η απλή προσπάθεια για την επίτευξη αυτών να μπορεί να δώσει ένα αίσθημα ικανοποίησης, και όταν τελικά επιτυγχάνονται θα βιώνεται ένα αίσθημα περηφάνιας και εκπλήρωσης. Είναι σημαντικό να έχουμε επιτεύγματα στη ζωή έτσι ώστε να ωθούμε τον εαυτό μας να ευδοκιμήσει και να ανθίσει.

## **Πώς να εφαρμόσετε το μοντέλο PERMA στη ζωή σας**

Η γνώση του μοντέλου PERMA είναι το πρώτο βήμα για την εφαρμογή αυτής της θεωρίας στη ζωή. Συνεχίστε να ανατρέχετε στα 5 στοιχεία του μοντέλου για να σας βοηθήσουν να τα εφαρμόσετε σε κάθε πτυχή της ζωής σας. Θυμηθείτε να σκέφτεστε με θετική προοπτική στο σπίτι και στη δουλειά.

Βρείτε τα πράγματα που σας κάνουν χαρούμενους και σας απορροφούν πλήρως. Θα μπορούσατε ακόμη και να θέσετε στόχους προκειμένου να καταφέρετε περισσότερα και να προκαλέσετε τον εαυτό σας στις δραστηριότητες που απολαμβάνετε. Επικεντρωθείτε στις σχέσεις σας με την οικογένεια και τους φίλους σας, βρίσκοντας τρόπους να συνδεθείτε και να απολαύσετε το χρόνο σας μαζί. Βρείτε το νόημα στη ζωή σας και τι σας δίνει μια αίσθηση του σκοπού. Είναι διαφορετικό για όλους.

# ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Ενσυνειδητότητα σημαίνει να διατηρούμε μια στιγμιαία συνειδητοποίηση των σκέψεων, των συναισθημάτων, των σωματικών αισθήσεων και του περιβάλλοντος γύρω μας. Η ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει επίσης την αποδοχή, που σημαίνει ότι δίνουμε προσοχή στις σκέψεις και τα συναισθήματά μας χωρίς να τα κρίνουμε - χωρίς να πιστεύουμε, για παράδειγμα, ότι υπάρχει ένας "σωστός" ή "λάθος" τρόπος σκέψης ή συναισθήματος σε μια δεδομένη στιγμή. Όταν εξασκούμε την ενσυνειδητότητα, οι σκέψεις μας συντονίζονται σε αυτό που αισθανόμαστε στην παρούσα στιγμή παρά στην ανανέωση του παρελθόντος ή στην φαντασία του μέλλοντος.

## ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Πολλοί κλάδοι και πρακτικές καλλιεργούν την ενσυνειδητότητα, όπως η yoga, το tai chi και το qigong, αλλά το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας έχει επικεντρωθεί στην ενσυνειδητότητα που αναπτύσσεται μέσα από τον διαλογισμό ενσυνειδητότητας – όλες τις αυτορρυθμιζόμενες πρακτικές που επικεντρώνονται στην προσοχή και την ευαισθητοποίηση έτσι ώστε να φέρουν τις ψυχικές διεργασίες σε μεγαλύτερο εθελοντικό έλεγχο και έτσι να προωθήσουν τη γενική ψυχική ευεξία και ανάπτυξη ή / και συγκεκριμένες ικανότητες όπως η ηρεμία, η διάυγεια και η συγκέντρωση (Walsh & Shapiro, 2006 ).

Οι ερευνητές θεωρούν ότι ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας προάγει τη μεταγνωστική συνειδητοποίηση, μειώνει τη μυοκαρδιοπάθεια μέσω της απεμπλοκής από τις επίμονες γνωστικές δραστηριότητες και ενισχύει τη ικανότητα προσοχής μέσω της απόκτησης της λειτουργικής μνήμης. Αυτά τα γνωστικά κέρδη, με τη σειρά τους, συμβάλλουν σε αποτελεσματικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης.



Συγκεκριμένα, έρευνες για τη συνειδητότητα έχουν αναγνωρίσει αυτά τα οφέλη:

**Μειωμένο αναμύσημα σκέψεων.** Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η ενσυνειδητότητα μειώνει τον μηρυκασμό σκέψεων. Για παράδειγμα, σε μία μελέτη, οι Chambers κ. α. (2008) ζήτησαν από 20 αρχάριους διαλογιστές να συμμετάσχουν σε ένα 10ήμερο εντατικό σεμινάριο διαλογισμού ενσυνειδητότητας. Μετά το σεμινάριο, η ομάδα διαλογισμού είχε σημαντικά υψηλότερη αυτοσυντηρούμενη ενσυνειδητότητα και μειωμένα αρνητικά συναισθήματα σε σύγκριση με μια ελεγχόμενη ομάδα. Παρουσίασαν επίσης, λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης και λιγότερο μηρυκασμό. Επιπλέον, οι διαλογιστές είχαν σημαντικά καλύτερες δυνατότητες στη λειτουργική μνήμη και ήταν καλύτεροι στη διατήρηση της προσοχής τους κατά τη διάρκεια μιας εργασίας σε σύγκριση με την ελεγχόμενη ομάδα.

**Μείωση του άγχους.** Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μειώνει το άγχος. Το 2010, ο Hoffman κ. α. διεξήγαγε μια μετα-ανάλυση 39 μελετών που διερεύνουν τη χρήση ενσυνειδητότητας για τη μείωση του στρες και της ενσυνειδητότητας που βασίζεται στη γνωστική θεραπεία. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η θεραπεία που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι χρήσιμη στην αλλαγή των συναισθηματικών και των γνωστικών διεργασιών που αποτελούν τη βάση πολλαπλών κλινικών θεμάτων.

Αυτά τα ευρήματα είναι συνεπή με τα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας αυξάνει τη θετική επίδραση ενώ μειώνει το άγχος και την αρνητική επίδραση. Σε μία μελέτη, ανατέθηκε στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα ενσυνειδητότητας για τη μείωση του στρες για οκτώ (8) εβδομάδες. Έπειτα, έγινε σύγκριση των αποτελεσμάτων αυτό-αξιολόγησής τους με την ομάδα ελέγχου στα θέματα κατάθλιψης, άγχους και ψυχοπαθολογίας και νευρικής αντιδραστικότητας όπως μετρήθηκε από το fMRI μετά την παρακολούθηση δραματικών ταινιών (Farb κ.ά. , 2010). Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες που παρακολούθησαν το πρόγραμμα είχαν σημαντικά μειωμένο άγχος, κατάθλιψη και σωματική δυσφορία σε σύγκριση με την ελεγχόμενη ομάδα. Επιπλέον, τα δεδομένα fMRI έδειξαν ότι η ομάδα ενσυνειδητότητας είχε λιγότερη νευρική αντιδραστικότητα όταν εκτέθηκαν στις ταινίες από ότι η ελεγχόμενη ομάδα και εμφάνισαν διαφορετικές νευρικές αποκρίσεις ενώ παρακολουθούσαν τις ταινίες σε σχέση με τα αποτελέσματα πριν από την προπόνηση τους. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας αλλάζει την ικανότητα των ανθρώπων στη χρήση στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων τους ώστε να βιώσουν επιλεκτικά το συναίσθημα και ότι τα συναισθήματα που βιώνουν μπορούν να υποστούν διαφορετική επεξεργασία στον εγκέφαλο (Farb et al., 2010, Williams, 2010)

**Ενισχύει την λειτουργική μνήμη.** Οι βελτιώσεις στη λειτουργική μνήμη φαίνεται να είναι ένα άλλο πλεονέκτημα της ενσυνειδητότητας, αναφέρει η έρευνα. Για παράδειγμα, μια μελέτη του 2010 από τους Jha κ. α., κατέγραφε τα οφέλη του διαλογισμού ενσυνειδητότητας μεταξύ μιας στρατιωτικής ομάδας που συμμετείχε σε μια εκπαίδευση οκτώ εβδομάδων για την ενσυνειδητότητα, μιας στρατιωτικής ομάδας και μιας ομάδας πολιτών που δεν έκαναν διαλογισμό. Και οι δύο στρατιωτικές ομάδες βρίσκονταν σε μια εξαιρετικά αγχωτική περίοδο πριν από τη παράταξη. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, με τη πάροδο του χρόνου η στρατιωτική ομάδα που δεν έκανε διαλογισμό είχε μειωμένες δυνατότητες λειτουργικής μνήμης, ενώ οι δυνατότητες της λειτουργικής μνήμης μεταξύ των πολιτών που δεν έκαναν διαλογισμό παρέμενε σταθερή διαχρονικά. Ωστόσο, εντός της στρατιωτικής ομάδας που έκανε διαλογισμό, οι δυνατότητες της λειτουργικής μνήμης αυξήθηκε με τη πρακτική αυτή. Επιπλέον, η πρακτική του διαλογισμού σχετίστηκε άμεσα με την αυτοσυντηρούμενη θετική επίδραση ενώ σχετίστηκε αντίστροφα με την αυτοσυντηρούμενη αρνητική επίδραση.

**Συγκέντρωση.** Μια άλλη μελέτη εξέτασε τον τρόπο με τον οποίο ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας επηρέασε την ικανότητα των συμμετεχόντων στο να εστιάζουν την προσοχή τους και να καταστέλλουν πληροφορίες που αποσπούσαν την προσοχή. Οι ερευνητές σύγκριναν μια ομάδα έμπειρων διαλογιστών με μια ελεγχόμενη ομάδα που δεν είχε εμπειρία με το διαλογισμό. Διαπίστωσαν ότι, η ομάδα διαλογισμού είχε σημαντικά καλύτερες επιδόσεις σε όλες τις μετρήσεις της προσοχής και είχε υψηλότερη αυτοσυντηρούμενη ενσυνειδητότητα. Η πρακτική του ενσυνειδητού διαλογισμού και η αυτοσυντηρούμενη ενσυνειδητότητα σχετίζονταν άμεσα με τη γνωστική ευελιξία και την προσήλωση (Moore and Malinowski, 2009).



**Λιγότερη συναισθηματική αντιδραστικότητα.** Η έρευνα υποστηρίζει επίσης, την ιδέα ότι ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας μειώνει τη συναισθηματική αντιδραστικότητα. Σε μια μελέτη των ανθρώπων που είχαν κάνει από ένα μήνα έως 29 χρόνια διαλογισμό ενσυνειδητότητας, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η πρακτική διαλογισμού ενσυνειδητότητας βοήθησε τους ανθρώπους να απελευθερωθούν από εικόνες που προκαλούσαν συναισθηματική αναστάτωση και τους επέτρεψε να επικεντρωθούν καλύτερα σε ένα γνωστικό στόχο σε σύγκριση με τους ανθρώπους που είδαν τις εικόνες αλλά δεν έκαναν διαλογισμό (Ortner κ.α. , 2007).

**Περισσότερη γνωστική ευελιξία.** Μια άλλη έρευνα δείχνει ότι εκτός από το να βοηθά τους ανθρώπους να γίνονται λιγότερο αντιδραστικοί, ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας μπορεί επίσης να τους δώσει μεγαλύτερη ευελιξία στη γνωστική λειτουργία. Μια μελέτη έδειξε ότι οι άνθρωποι που κάνουν διαλογισμό ενσυνειδητότητας φαίνεται να αναπτύσσουν την ικανότητα της παρατηρητικότητας του εαυτού, όπου νευρολογικά απελευθερώνει τα μονοπάτια που δημιουργήθηκαν αυτόματα από προηγούμενη μάθηση και επιτρέπει την παρούσα στιγμή να ενσωματωθεί με νέο τρόπο (Siegel, 2007). Ακόμη, ο διαλογισμός ενεργοποιεί την περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με πιο προσαρμοστικές ανταποκρίσεις σε αγχωτικές ή αρνητικές καταστάσεις (Cahn & Polich, 2006· Davidson κ. α. , 2003). Η ενεργοποίηση αυτής της περιοχής αντιστοιχεί με την ταχύτερη ανάκαμψη στη βάση αναφοράς μετά από ένα αρνητικό συμβάν (Davidson, 2000, Davidson, Jackson, & Kalin, 2000).

**Ικανοποίηση σχέσεων.** Αρκετές μελέτες διαπιστώνουν ότι η ικανότητα ενός ατόμου να είναι ενσυνειδητό μπορεί να βοηθήσει στην πρόβλεψη της ικανοποίησης της σχέσης - στην ικανότητα να ανταποκρίνεται καλά στο στρες της σχέσης και στην ικανότητα επικοινωνίας των συναισθημάτων με τον/την σύντροφο του. Εμπειρικά στοιχεία δείχνουν ότι η ενσυνειδητότητα προστατεύει ενάντια στα συμπτώματα του συναισθηματικού στρες μετά από μια διαμάχη στη σχέση (Barnes κ. α., 2007), συνδέεται θετικά με την ικανότητα έκφρασης σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις (Dekeyser κ. α., 2008) και προβλέπει την ικανοποίηση της σχέσης (Barnes κ.α., 2007, Wachs & Cordova, 2007).

**Άλλα οφέλη.** Η ενσυνειδητότητα έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τη διορατικότητα του εαυτού, την ηθική, τη διαίσθηση και τη διαμόρφωση φόβου, όλες τις λειτουργίες που σχετίζονται με τη μεσαία περιοχή του εμπρόσθιου λοβού του εγκεφάλου. Τα στοιχεία δείχνουν επίσης ότι ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας έχει πολλά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης ανοσοποιητικής λειτουργίας (Davidson κ. α., 2003, βλ. Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004), της βελτιωμένης ευεξίας (Carmody & Baer, 2008) και της μείωσης της ψυχολογικής δυσφορίας (Coffey & Hartman, 2008, Ostafin et al., 2006). Επιπρόσθετα, η πρακτική του διαλογισμού ενσυνειδητότητας φαίνεται να αυξάνει την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών (Moore & Malinowski, 2009), καθώς και να μειώνει την προσπάθεια επίτευξης στόχων όπως και σκέψεων που δεν έχουν σχέση με το έργο (Lutz κ. α., 2009). Τέλος, η ενσυνειδητότητα καλλιεργεί επίσης την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια και συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής.



Η θετική εκπαίδευση προσδιορίζεται ως η εκπαίδευση τόσο για τις παραδοσιακές δεξιότητες όσο και για την ευτυχία. Η υψηλή επικράτηση της κατάθλιψης σε ολόκληρο τον κόσμο μεταξύ των νέων, η περιορισμένη αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή και η συνέργεια μεταξύ μάθησης και θετικών συναισθημάτων υποστηρίζουν ότι οι δεξιότητες ευτυχίας πρέπει να διδάσκονται στο σχολείο. Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις, από καλά ελεγχόμενες μελέτες, ότι οι δεξιότητες που αυξάνουν την ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση και το νόημα μπορούν να διδαχθούν σε μαθητές.

Η θετική εκπαίδευση δίνει έμφαση στη σημασία της εκγύμνασης τόσο της καρδιάς όσο και του νου στα πλαίσια της εκπαίδευσης. Η εκπαίδευση έχει επικεντρωθεί στους ακαδημαϊκούς κύκλους και στην καλλιέργεια ανάπτυξης θετικού δυναμικού χαρακτήρα. Ο στόχος της θετικής εκπαίδευσης είναι να βοηθήσει την αποκάλυψη και ανάπτυξη της ικανότητας του παιδιού ώστε να εισάγει αποτελεσματικά στον χαρακτήρα του τον συνδυασμό των δυνατοτήτων του (Linkins κ. α., 2015). Η θετική εκπαίδευση είναι μια εκπαίδευση τόσο για την ευημερία όσο και για την ακαδημαϊκή ολοκλήρωση. Οι προσεγγίσεις της δεν βλέπουν τους ακαδημαϊκούς στόχους και αυτούς της ευημερίας ως αλληλοαποκλειόμενους.

Για να δημιουργήσει μια στρατηγική ευεξίας που θα οδηγήσει σε ένα επιτυχημένο σχολείο, ο Mathew A White υποστηρίζει τα ακόλουθα έξι βήματα:

- ☉ **Ηγεσία και όραμα:** ένα σαφές όραμα για το τι σημαίνει ευεξία για το κάθε σχολείο. Αυτή δεν είναι μια κοινή προσέγγιση· αυτή πρέπει να αναπτυχθεί από την ανώτερη ηγεσία ενός σχολείου.
- ☉ **Στρατηγική και διαχείριση:** μια σαφής δομή, με καθορισμένους ρόλους και ευθύνες, για τη διαχείριση του στόχου της ευημερίας στα πλαίσια της στρατηγικής του σχολείου με την επίβλεψη προγραμμάτων θετικής εκπαίδευσης.
- ☉ **Συνεργασίες στην κοινότητα:** Τα σημαντικότερα σχολεία αναπτύσσουν συνεργασίες με οικογένειες και βασικούς εμπειρογνώμονες στον τομέα. Γίνονται πηγή έμπνευσης για τις κοινότητές τους.
- ☉ **Μέτρηση:** Εάν το επιθυμείτε, θα το μετρήσετε! Αναπτύσσοντας αποτελεσματικές μετρήσεις της ευημερίας οι οποίες ευθυγραμμίζονται με τη στρατηγική ολόκληρης της σχολικής μονάδας, παρέχονται στα σχολεία τα εργαλεία ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να παρακολουθούν τις τάσεις των ομάδων με τη πάροδο του χρόνου.
- ☉ **Παρεμβάσεις βασισμένες σε αποδεικτικά στοιχεία:** Τα σχολεία πρέπει να συμβουλευούνται τη λογοτεχνία ευημερίας για να επιλέγουν προγράμματα που ευθυγραμμίζονται ξεκάθαρα με τον ορισμό της ευημερίας και είναι συνεπή με τους άλλους καθορισμένους στόχους και τις βασικές αξίες της σχολικής τους κοινότητας.
- ☉ **Επικοινωνία:** Τα σχολεία πρέπει να εργάζονται πολύ καλά εκ των προτέρων για να αναπτύξουν σαφείς και συνεπείς απαντήσεις στα γιατί, τι και πώς της ευημερίας έτσι ώστε να φέρουν με το μέρος τους την ευρύτερη κοινότητα.

Έτσι, η θετική εκπαίδευση είναι μια εκπαίδευση για την ευημερία και την ακαδημαϊκή ολοκλήρωση. Είναι συστηματική, προκλητική, δημιουργική, αντανakλαστική και διανοητικά απαιτητική. Πρόκειται για μια προσέγγιση που ενθαρρύνει τους μαθητές να έχουν αυτογνωσία και να αναπτύξουν αυτοέλεγχο, αισιοδοξία, δύναμη χαρακτήρα και σχέσεις με τους συνομηλίκους τους.

Η Αυστραλία πρωτοστατεί στη θετική εκπαίδευση με την ίδρυση του Συλλόγου Σπουδών Θετικής Εκπαίδευσης (PESA) και την επιρροή του Διεθνούς Δικτύου Θετικής Εκπαίδευσης (IPEN). Τόσο το PESA όσο και το IPEN είναι εξαιρετικοί πόροι για τους ανθρώπους που θέλουν να μάθουν περισσότερα για την προσέγγιση της θετικής εκπαίδευσης.



## ΜΕΡΟΣ 2

# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ, ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

---

### Η κρυμμένη φιγούρα

*Ακολουθήστε με, εμένα την κρυμμένη φιγούρα.*

*Κάτω στο διάδρομο της αποφυγής, αγκαλιάστε το σκοτάδι με υπομονή.*

*Εδώ θα βρείτε ξεχασμένους θησαυρούς, κρυμμένους από τους προγόνους σας.*

*Η Αγάπη και ο Φόβος αποτυπώνονται,*

*Μείνετε ήσυχoi.*

*Στη σιωπή θα βρείτε την ουσία.*

*Alexandru Mare  
(Romania)*



Το κλειδί, τόσο στη μάθηση όσο και στη προσωπική και κοινωνική αλλαγή, είναι η δράση. Η ανάγνωση της θεωρίας και η διαφώτιση του νου μπορεί να είναι μια όμορφη δραστηριότητα για ένα απόγευμα. Ωστόσο, η πρόθεση αυτού του εγχειριδίου είναι η δημιουργία μιας θετικής μάθησης και μεταμόρφωσης. Ένα σημαντικό βήμα για την πραγματοποίηση μιας αλλαγής είναι η γνώση και η κατανόηση των πραγμάτων, και στη συνέχεια η χρήση αυτής της γνώσης σε διαφορετικά πλαίσια με στόχο τη λύση κάποιου προβλήματος. Το πρώτο μέρος αυτού του εγχειριδίου θέτει τα θεμέλια για μια νέα εκπαιδευτική προσέγγιση η οποία συνδέεται με τη φυσική ροή της ζωής, της Γης και των πλανητικών αλλαγών. Η προσέγγιση αυτή συμβαδίζει με την οικοκεντρική ανάπτυξη και τη θετική ψυχολογία. Η οικοκεντρική ανάπτυξη προσφέρει ένα πιθανό πλαίσιο, μια γενική ιδέα για την ανθρώπινη ανάπτυξη, μέσω του μοντέλου των 8 σταδίων ανάπτυξης, ενώ η θετική ψυχολογία προσφέρει εύκολες στη χρήση, πρακτικές, έννοιες και εργαλεία που εμπλουτίζουν την ανθρώπινη ανάπτυξη.

Η ενότητα που ακολουθεί, με τίτλο *Πρακτικές*, κρίνεται αναγκαία για την εκπλήρωση του σκοπού αυτού του εγχειριδίου. Το εγχειρίδιο αυτό έχει στόχο να δημιουργήσει αλλαγές στα πεδία των λειτουργιών νεολαίας και στην εκπαίδευση γενικότερα. Το πρώτο μέρος του εγχειριδίου περιέχει αρχικά τους λόγους για τους οποίους πρέπει να ακολουθήσουμε την οικοκεντρική ανάπτυξη και τη θετική ψυχολογία καθώς και τα εργαλεία και τις μεθόδους με τις οποίες μπορούμε να υιοθετήσουμε τις νέες αυτές προοπτικές.

Οι πρακτικές που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο προορίζονται να χρησιμοποιηθούν για την κατηγοριοποίηση διαφόρων αναπτυξιακών εργασιών από τον τροχό της οικοκεντρικής ανάπτυξης. Όλες οι πρακτικές ακολουθούν επίσης τις έννοιες και τις αρχές της θετικής ψυχολογίας. Η εκπλήρωση αυτών των πρακτικών θα οδηγήσει στην ανάπτυξη μιας θετικής στάσης απέναντι στη ζωή η οποία είναι θεμελιώδους σημασίας για τη δια βίου ανάπτυξη του καθενός. Οι πρακτικές αυτές έχουν μια ολιστική προσέγγιση, διότι επικεντρώνονται στην ανάπτυξη όλων των ανθρώπινων διαστάσεων: σωματική, νοητική, συναισθηματική, πνευματική.

Ακολουθούν επίσης τις αρχές της βιωματικής μάθησης και της μη τυπικής εκπαίδευσης και μπορούν εύκολα να χρησιμοποιηθούν από λειτουργούς νεολαίας και εκπαιδευτές που ενδιαφέρονται για αυτήν την προσέγγιση. Οι πρακτικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεμονωμένα, δηλαδή μία πρακτική σε ένα πλαίσιο ή σε μια ακολουθία πρακτικών που συνδυάζονται σε ένα πιο περίπλοκο πρόγραμμα. Για να είναι εύχρηστο το εγχειρίδιο, κάθε πρακτική παρουσιάζεται με την ακόλουθη δομή:

- ❖ **Περιγραφή:** Σύνοψη και περιεκτική περιγραφή της πρακτικής, για γενική κατανόηση.
- ❖ **Εφαρμογή:** Επεξήγηση των βημάτων που θα μπορούσαν να ακολουθηθούν για την εφαρμογή της συγκεκριμένης πρακτικής.
- ❖ **Προτάσεις - Εισηγήσεις:** Από τους συντάκτες αυτού του εγχειριδίου, βάσει της εμπειρίας τους, για το τι πρέπει να ληφθεί υπόψη για να δημιουργηθεί η κατάλληλη μαθησιακή εμπειρία, ώστε να υπάρξει το καλύτερο μαθησιακό αποτέλεσμα.
- ❖ **Περισσότερες Πληροφορίες:** Μια λίστα με συνδέσμους που περιέχουν την πηγή των πληροφοριών που αναγράφονται και άλλες πηγές σχετικές με τη πρακτική, προσφέροντας τη δυνατότητα για βαθύτερη κατανόηση και περαιτέρω αναζήτηση.

Οι πρακτικές ομαδοποιούνται με βάση το πλαίσιο στο οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Κάθε ομάδα πρακτικών έχει μια σύντομη εισαγωγή, η οποία θα βοηθήσει τον αναγνώστη να δει τις συνδέσεις μεταξύ της οικοκεντρικής ανάπτυξης, της θεωρίας θετικής ψυχολογίας και του πλαισίου όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Ενθαρρύνουμε τον αναγνώστη να δει αυτές τις πρακτικές ως πρότυπο, το οποίο μπορεί να αλλάξει και να προσαρμοστεί τόσο στο προσωπικό του ενδιαφέρον και περιβάλλον όσο και στις ανάγκες της ομάδας του.



## ΛΙΣΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

Στον παρακάτω πίνακα θα βρείτε μία λίστα με όλες τις πρακτικές και τα εργαλεία ανάπτυξης και μάθησης. Ο πίνακας αποτελεί μία βάση δεδομένων με αναφορές στο στάδιο οικοκεντρικής ανάπτυξης και σε στοιχεία της θετικής ψυχολογίας.

|                                               | Στάδια ΟΑ |   |   |   | Στοιχεία θετικής ψυχολογίας |      |             |        |            |          |      |       |             |           |
|-----------------------------------------------|-----------|---|---|---|-----------------------------|------|-------------|--------|------------|----------|------|-------|-------------|-----------|
| Στάδια/ στοιχεία                              | 1         | 2 | 3 | 4 | Ενσυνειδητότητα             | Χαρά | Ευγνωμοσύνη | Ηρεμία | Ενδιαφέρον | Έμπνευση | Δέος | Αγάπη | Εμπιστοσύνη | Περηφάνια |
| <b>Πρακτικές</b>                              |           |   |   |   |                             |      |             |        |            |          |      |       |             |           |
| <b>Διαπροσωπικές Πρακτικές</b>                |           |   |   |   |                             |      |             |        |            |          |      |       |             |           |
| Εθελοντισμός                                  |           | x | x |   | x                           | x    | x           |        | x          | x        |      | x     |             | x         |
| Θετικές δηλώσεις προς άλλα άτομα              |           |   | x |   | x                           | x    | x           |        |            | x        |      | x     | x           |           |
| Αφήγηση Ιστοριών                              | x         | x | x | x | x                           | x    |             |        | x          | x        |      |       |             | x         |
| Καθρέφτισμα ατόμων                            | x         | x | x | x | x                           |      | x           |        | x          |          |      | x     | x           |           |
| <b>Αρχέγονες Δεξιότητες</b>                   |           |   |   |   |                             |      |             |        |            |          |      |       |             |           |
| Αναζήτηση και συγκομιδή φαρμακευτικών βοτάνων |           | x | x |   | x                           |      |             | x      | x          |          | x    |       | x           | x         |
| Κατασκευή οχυρών και καταφυγίων               |           | x | x |   | x                           | x    |             |        | x          |          |      |       |             | x         |
| Άναμμα φωτιάς                                 |           | x | x |   | x                           |      |             | x      | x          |          | x    |       |             | x         |
| Παρασκευή ψωμιού                              |           | x | x |   | x                           | x    | x           | x      | x          | x        |      |       |             | x         |
| <b>Μέθοδοι βασισμένες στη φύση</b>            |           |   |   |   |                             |      |             |        |            |          |      |       |             |           |
| Παρατήρηση της φύσης                          | x         | x | x | x | x                           |      | x           | x      |            | x        | x    |       |             |           |
| Παρατήρηση αστεριών                           | x         | x |   | x | x                           | x    | x           | x      | x          |          | x    |       |             |           |
| Ιχνηλασία                                     | x         | x |   |   | x                           |      |             |        | x          |          |      |       |             | x         |
| Περιπλάνηση στη φύση                          | x         | x |   | x | x                           |      |             | x      | x          | x        | x    |       |             |           |
| Μόνος στη φύση                                |           |   | x | x | x                           |      | x           | x      | x          | x        | x    |       |             | x         |
| Κηπουρική                                     | x         | x |   |   | x                           | x    | x           | x      | x          |          |      |       | x           | x         |
| Βλέποντας την ανατολή του ήλιου               | x         | x |   |   | x                           | x    | x           | x      | x          | x        | x    | x     |             | x         |
| Γείωση (περπατώντας ξυπόλυτοι)                |           | x |   | x | x                           |      |             | x      |            | x        |      |       |             |           |
| <b>Σωματικές Μέθοδοι</b>                      |           |   |   |   |                             |      |             |        |            |          |      |       |             |           |
| Γιόγκα                                        |           | x |   |   | x                           |      |             | x      |            |          |      |       |             |           |
| Νηστεία                                       |           |   |   | x | x                           |      |             | x      |            |          |      |       |             | x         |
| Πέντε Οιβητιανές Τελετές                      |           | x | x |   | x                           |      |             | x      |            |          |      |       |             | x         |
| Ακραία υπαίθρια αθλήματα                      |           |   | x |   | x                           | x    |             |        | x          |          | x    |       |             | x         |
| Χαλάρωση                                      |           |   | x |   | x                           | x    |             |        | x          |          |      |       |             | x         |
| <b>Καλλιτεχνικές Μέθοδοι</b>                  |           |   |   |   |                             |      |             |        |            |          |      |       |             |           |
| Κύκλος κρουστών                               | x         | x | x |   | x                           | x    | x           | x      | x          | x        | x    |       | x           | x         |
| Ακρόαση μουσικής και τραγούδι                 |           | x | x |   | x                           | x    |             |        |            | x        |      |       |             |           |
| Θέατρο αυτοσχεδιασμού                         | x         |   | x |   | x                           | x    |             |        | x          | x        |      |       | x           |           |
| Δημιουργικές τέχνες                           | x         | x |   |   | x                           | x    |             |        | x          | x        |      |       |             | x         |
| Καλλιτεχνικές δημιουργίες στη φύση            | x         | x | x |   | x                           | x    |             | x      | x          | x        | x    | x     |             | x         |
| Ισορροπώντας πέτρες                           | x         | x |   |   | x                           |      |             | x      | x          | x        | x    |       | x           | x         |
| Ποίηση της ψυχής                              |           |   | x | x | x                           |      |             |        | x          | x        | x    |       |             | x         |
| Οριγκάμι (Origami)                            | x         | x |   |   | x                           | x    |             | x      | x          | x        |      |       |             | x         |



|                                                       | Στάδια ΟΑ |   |   |   | Στοιχεία θετικής ψυχολογίας |      |                 |            |                |              |          |           |                 |              |
|-------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|-----------------------------|------|-----------------|------------|----------------|--------------|----------|-----------|-----------------|--------------|
| Στάδια/ στοιχεία                                      | 1         | 2 | 3 | 4 | Ενσυνείδη<br>τότητα         | Χαρά | Ευγνωμ<br>οσύνη | Ηρεμί<br>α | Ενδιαφέ<br>ρον | Έμπνε<br>υση | Δέ<br>ος | Αγάπ<br>η | Εμπιστο<br>σύνη | Περηφά<br>νι |
| <b>Πρακτικές</b>                                      |           |   |   |   |                             |      |                 |            |                |              |          |           |                 |              |
| <b>Συμβολικές Πρακτικές</b>                           |           |   |   |   |                             |      |                 |            |                |              |          |           |                 |              |
| Κατασκευή Τοτέμ                                       |           | x |   | x | x                           |      |                 | X          | x              | x            | x        |           |                 | x            |
| Ιεροτελεστίες, Τελετουργίες και τελετές περάσματος    |           |   | x | x | x                           |      | x               |            |                | x            |          |           | x               |              |
| Συγχρονισμοί, σημάδια και οιωνοί                      |           |   | x | x | x                           |      | x               |            | x              | x            | x        |           | x               |              |
| Συμβολική τέχνη                                       | x         | x | x | x | x                           |      | x               | X          | x              | x            | x        |           | x               | x            |
| Ιερή γεωμετρία                                        |           | x |   | x | x                           |      |                 | X          | x              |              |          |           |                 | x            |
| Προσευχή                                              |           | x |   | x | x                           |      | x               | X          | x              | x            |          | x         | x               |              |
| Αναζήτηση του οράματος (vision quest)                 |           |   | x | x | x                           |      | x               | X          |                |              |          |           | x               |              |
| <b>Ενδοπροσωπικές Πρακτικές</b>                       |           |   |   |   |                             |      |                 |            |                |              |          |           |                 |              |
| Μαθαίνοντας μία ξένη γλώσσα, για διασκέδαση           | x         | x | x |   | x                           | x    |                 |            | x              | x            |          |           |                 | x            |
| Γράφοντας ημερολόγιο                                  |           |   | x | x | x                           | x    |                 | X          | x              |              |          |           |                 |              |
| Κάνοντας κάτι καινούριο                               | x         | x | x |   | x                           | x    |                 |            | x              |              |          |           |                 | x            |
| Θετικές δηλώσεις προς τον εαυτό σας                   |           |   | x | x | x                           | x    | x               | X          |                |              |          | x         | x               |              |
| Επίσκεψη σε παιδικό μουσείο ή σε πάρκο ψυχαγωγίας     | x         |   | x |   | x                           | x    |                 |            | x              |              |          |           |                 |              |
| <b>Πρακτικές για στοχασμό</b>                         |           |   |   |   |                             |      |                 |            |                |              |          |           |                 |              |
| Βρίσκοντας το κέντρο σας (Centering)                  | x         |   | x | x | x                           |      |                 | X          |                |              |          |           | x               |              |
| Διαλογισμός                                           | x         |   | x | x | x                           |      |                 | X          |                |              |          |           | x               |              |
| Σιωπή                                                 | x         |   | x | x | x                           |      |                 | X          |                |              |          |           | x               |              |
| Περπατώντας σε λαβύρινθο                              | x         |   | x | x | x                           |      |                 |            | x              |              |          |           |                 |              |
| <b>Εργαλεία ανάπτυξης</b>                             |           |   |   |   |                             |      |                 |            |                |              |          |           |                 |              |
| Αγώνας επικοινωνίας                                   | x         | x | x |   | x                           |      | x               |            | x              | x            |          |           | x               | x            |
| Ο τρόπος του συμβουλίου (The way of the council)      |           |   | x | x | x                           |      | x               |            |                | x            |          | x         | x               |              |
| Εκστατικός χορός - Five Rhythms                       |           | x | x |   | x                           | x    |                 |            |                |              |          |           | x               |              |
| Σόλο (μόνος)                                          |           | x | x | x | x                           |      |                 |            | x              | x            | x        |           | x               | x            |
| Προσωπική πρόκληση (υπερβαίνοντας την ζώνη άνεσης)    |           | x | x |   |                             |      | x               |            | x              | x            |          |           | x               | x            |
| Γράμμα στον εαυτό σου                                 |           |   | x | x | x                           |      | x               |            |                |              |          | x         | x               | x            |
| Διάλογος μεταξύ των ειδών                             |           | x |   | x | x                           |      | x               | X          | x              | x            | x        |           |                 |              |
| Αυθεντική κίνηση                                      |           |   | x | x | x                           | x    |                 | X          |                |              |          |           |                 |              |
| Ενσυνείδητη βόλτα στη φύση                            | x         | x |   |   | x                           | x    |                 | X          | x              |              | x        |           | x               |              |
| Φιλοσοφική συζήτηση για την προσφορά προς τους άλλους |           |   | x | x | x                           |      | x               |            | x              | x            |          | x         |                 |              |
| Αγάπη και σύνδεση                                     | x         | x | x |   | x                           | x    | x               |            |                |              |          | x         |                 |              |
| Η μαύρη τελεία                                        | x         | x | x | x | x                           |      |                 |            | x              |              |          |           |                 |              |



**Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει τις ακόλουθες πρακτικές:** Εθελοντισμός, Θετικές δηλώσεις προς άλλα άτομα, Αφήγηση ιστοριών και Καθρέφτισμα ατόμων.

Αυτές οι πρακτικές επικεντρώνονται στην ανάπτυξη των διαπροσωπικών δεξιοτήτων του ανθρώπου, στοχεύοντας ιδιαίτερα στις ψυχικές, συναισθηματικές και πνευματικές τους διαστάσεις. Μπορούν να συμβάλλουν στις ολιστικές αναπτυξιακές διεργασίες που συνδέονται με τον πολιτισμό, την κοινότητα και την κοινωνία. Αυξάνουν την κοινωνικότητα των ανθρώπων, ικανοποιούν την ανάγκη ένταξης, συμμετοχής και συμβολής αλλά και τη δέσμευση και την ανάγκη του ανθρώπου να ακουστεί, οδηγώντας τον έτσι σε μια θετική νοοτροπία και στάση απέναντι στη ζωή και στους άλλους.

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

### Περιγραφή

Ο εθελοντισμός είναι η πράξη του να προσφέρει κάποιος χωρίς καμία ανταμοιβή. Πρόκειται για την προσφορά υπηρεσιών και ικανοτήτων στην κοινότητα ή γενικά στο κόσμο απλά και μόνο επειδή κάποιος επιθυμεί να το κάνει. Η ανιδιοτελής προσφορά στοχεύει σε κάποιον που τη χρειάζεται. Ο εθελοντισμός είναι μία πράξη ευτυχίας κατά την οποία δεν κερδίζεις τίποτα άλλο εκτός από σεβασμό και αγάπη.

Ο εθελοντισμός μπορεί να συσχετιστεί με την προσφορά ή την εξυπηρέτηση άλλων και έχει τα ακόλουθα οφέλη:

- 🕒 Ενώνει την κοινότητα
- 🕒 Διώχνει τη μοναξιά
- 🕒 Αυξάνει την κοινωνικοποίηση
- 🕒 Δημιουργεί δεσμούς και φιλίες
- 🕒 Αναπτύσσει συναισθηματική σταθερότητα
- 🕒 Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση
- 🕒 Βοηθά αυτούς που επηρεάζονται περισσότερο από την ψυχική ασθένεια
- 🕒 Προωθεί τη μακροβιότητα
- 🕒 Μειώνει τον κίνδυνο της νόσου του Αλτσχάιμερ
- 🕒 Οδηγεί σε μία ομαλή - όμορφη γήρανση
- 🕒 Βελτιώνει την εμπειρία του σχολείου και του πανεπιστημίου
- 🕒 Παρέχει καλύτερες προοπτικές εργασίας

### Εφαρμογή

Εάν θέλετε να γίνεται εθελοντής, μπορείτε να ξεκινήσετε κάνοντας μικρά πράγματα και στη συνέχεια να πάτε στα μεγαλύτερα. Για παράδειγμα, μπορείτε να βοηθήσετε τα μέλη της οικογένειάς σας, τους φίλους, τους γείτονες ή τους ξένους στο δρόμο που χρειάζονται τη συμβολή σας. Εδώ είναι μερικά βήματα για το πώς να το πραγματοποιήσετε:

- 🕒 Επιλέξτε τον στόχο σας: επιλέξτε ποιον πρόκειται να βοηθήσετε.
- 🕒 Εκτιμήστε τις ανάγκες του / της: σκεφτείτε τι χρειάζεται αυτό το άτομο αυτή τη στιγμή. Ίσως οι ανάγκες του να είναι υλικές (τρόφιμα, νερό, ρούχα, έπιπλα, χρήματα κ.λπ.). Ίσως χρειάζεται βοήθεια σε ορισμένες από τις δραστηριότητές του (για παράδειγμα, μπορείτε να τον/την βοηθήσετε να πάει βόλτα το σκυλί, να μαγειρέψει, να προσέχετε τα παιδιά του/ της για κάποιες ώρες, να πάτε μαζί έναν περίπατο στη φύση κλπ.) Το άτομο αυτό μπορεί να χρειάζεται το χρόνο σας, την κατανόησή σας, την παρέα σας ή απλά το χαμόγελό σας!
- 🕒 Σχεδιάστε την προσφορά σας: επιλέξτε τι θα προσφέρετε σε αυτό το άτομο με βάση τις ανάγκες του. Πάντα να θυμάστε ότι αυτό που πρόκειται να προσφέρετε πρέπει να είναι μέσα στις ικανότητές σας (οικονομικές, σωματικές, συναισθηματικές, πνευματικές, κ.λπ.)
- 🕒 Πλησιάστε το άτομο και κάντε την προσφορά σας! Ωστόσο, προτού προσφέρετε το δώρο σας, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι ο παραλήπτης επιθυμεί να αποδεχθεί την προσφορά σας και δεν τον/την προσβάλλεται από αυτή. Μπορείτε αρχικά να ξεκινήσετε μια συνομιλία με το εν λόγω πρόσωπο για το



ότι θέλετε να του προσφέρετε κάτι και στη συνέχεια, με βάση την απάντησή του συνεχίστε. Ο εθελοντισμός πρέπει να είναι διασκεδαστικός και για τα δύο μέρη!

- ☛ Τέλος, παρατηρήστε προσεκτικά τον εντίκτυπο που είχε η προσφορά σας στο άτομο! Αργότερα, πάρτε ένα ημερολόγιο και γράψτε λίγα λόγια γι' αυτό.

### Προτάσεις

Εάν ενδιαφέρεστε να ενισχύσετε την εθελοντική εμπειρία σας, σκεφτείτε να προσφέρετε σε ορισμένες οργανωμένες υπηρεσίες στην τοπική ή διεθνή κοινότητα. Ρίξτε μια ματιά στους παρακάτω συνδέσμους για περισσότερες λεπτομέρειες.

<http://www.wikihow.com/Volunteer>

[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities-for-individuals/young-people/european-voluntary-service\\_en](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities-for-individuals/young-people/european-voluntary-service_en)

### Περισσότερες πληροφορίες

<https://en.wikipedia.org/wiki/Volunteering>

<https://www.thebalance.com/unexpected-benefits-of-volunteering-4132453>

## ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΆΛΛΑ ΑΤΟΜΑ

### Περιγραφή

Οι θετικές δηλώσεις είναι ένας ισχυρός τρόπος να φέρετε θετική ενέργεια στη ζωή σας και να οδηγηθείτε σε αλλαγές που θα επηρεάσουν κάθε πτυχή της ζωής σας. Αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα της θετικής σκέψης και είναι κρίσιμες για την ανάπτυξη μιας θετικής ψυχικής στάσης. Η θετική δήλωση είναι μια δήλωση για κάτι θετικό για ένα άλλο πρόσωπο η οποία πρέπει να ειπωθεί με πειθώ, πίστη και συγκίνηση. Η δήλωσή μας μπορεί να δοθεί ως αναγνώριση των δεξιοτήτων, της προσωπικότητας ή των ενεργειών ενός ατόμου. Το πρόβλημα είναι ότι πολλές φορές υποθέτουμε ότι οι άλλοι γνωρίζουν πόσο τους εκτιμάμε, και έτσι, πέφτουμε στην παγίδα να μην του εκφράζουμε την εκτίμησή μας γι' αυτούς. Αλλά δεν θα έπρεπε να είναι έτσι!

Παρακάτω φαίνονται τρεις λόγοι για τους οποίους θα πρέπει να κάνουμε (πιο συχνά) θετικές δηλώσεις σε άλλα άτομα.

- ☛ Κάνοντας θετικές δηλώσεις σε άλλα άτομα αλλάζουμε τη δική μας οπτική σκοπιά  
Η επισήμανση του αρνητικού στοιχείου σε ένα άτομο είναι εύκολη και στην πραγματικότητα, έρχεται φυσικά στους περισσότερους από εμάς. Αντίθετα η επισήμανση του θετικού στοιχείου απαιτεί προσπάθεια. Όταν όμως, δεσμευόμαστε να βρούμε τα δυνατά σημεία και τα καλά χαρακτηριστικά κάποιου, τις περισσότερες φορές τα καταφέρνουμε. Αυτό αλλάζει τη στάση και την οπτική μας γωνιά και συνεπώς, με την πάροδο του χρόνου μας βοηθά να αναπτύξουμε μια νέα συνήθεια.
- ☛ Οι θετικές δηλώσεις προς άλλα άτομα βοηθούν στην οικοδόμηση διαπροσωπικών σχέσεων  
Μία θετική δήλωση σε κάποιο άλλο άτομο βοηθά στην ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής του με αποτέλεσμα τη βελτίωση της αποδοτικότητάς του.
- ☛ Οι θετικές δηλώσεις προς κάποιο άλλο άτομο δίνουν την ευκαιρία για μία εποικοδομητική ανατροφοδότηση  
Συνδυάστε την κριτική ή την ανατροφοδότηση που δίνετε σε κάποιον με θετικές δηλώσεις! Όταν ασκείτε κριτική σε κάποιον μαζί με τα αρνητικά σας σχόλια και τις επισημάνσεις σας, φροντίστε να υπογραμμίσετε και τα θετικά του στοιχεία. Οι θετικές αυτές δηλώσεις θα τον βοηθήσουν να δεχτεί και τα αρνητικά σας σχόλια. Όλοι αναζητούμε την επιβράβευση και την αναγνώριση των κόπων μας όταν προσπαθούμε για κάτι.

### Εφαρμογή

Είναι σημαντικό να σκεφτούμε τον τρόπο με τον οποίο κάνουμε θετικές δηλώσεις σε κάποιον. Όπως και με την ανατροφοδότηση έτσι και τώρα με τις θετικές δηλώσεις παρουσιάζονται μερικά σημεία τα οποία πρέπει να έχετε κατά νου:

- ☛ Μη νιώθετε αμηχανία
- ☛ Να είστε ξεκάθαρος/η με αυτό που θέλετε να δηλώσετε



- 🕒 Επιλέξτε την κατάλληλη ώρα
- 🕒 Ξεκινήστε με ένα χαμόγελο
- 🕒 Κάντε το λόγο σας προσωπικό, χρησιμοποιείτε το β' ενικό πρόσωπο «Εσύ»
- 🕒 Χρησιμοποιείτε Ενεστώτα στο λόγο σας
- 🕒 Να είστε σαφής και συγκεκριμένος/η
- 🕒 Μιλήστε με παραδείγματα
- 🕒 Δώστε και γραπτώς τις δηλώσεις σας
- 🕒 Εάν είναι σκόπιμο, κάντε τις δηλώσεις δημόσια
- 🕒 Πείτε το από την καρδιά σας

Εάν υιοθετήσετε τις θετικές δηλώσεις και σας γίνει αυτό καθημερινή συνήθεια και πρακτική τότε θα έχετε μία πιο θετική στάση στη ζωή σας. Θα γίνετε το είδος του ανθρώπου που θέλουν όλοι να έχουν γύρω τους. Θα καταφέρετε να δίνετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση βοηθώντας τους άλλους να κάνουν το καλύτερο που μπορούν.

### Προτάσεις

Ίσως επιθυμείτε να στείλετε τις θετικές δηλώσεις σας σε κάποιον άλλο με ηλεκτρονικές κάρτες. Εδώ είναι ένας χρήσιμος σύνδεσμος από το οποίο μπορείτε να πάρετε πολλές ιδέες. Ωστόσο να θυμάστε, χρησιμοποιείτε αυτές τις ηλεκτρονικές κάρτες για να κάνετε θετικές δηλώσεις σε κάποιον, όχι αποκλειστικά για να γράψετε ευχές!

<http://gratefulness.org/connect/send-an-e-card/>

### Περισσότερες πληροφορίες

<http://nicholasferguson.org/3-reasons-why-you-should-give-affirmation-to-others/>

<http://www.motivation-for-dreamers.com/positive-affirmations.html>

## ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ

### Περιγραφή

Η αφήγηση ιστοριών είναι μία κοινωνικοπολιτιστική δραστηριότητα. Οι άνθρωποι μεγαλώνουν ακούγοντας ιστορίες οι οποίες βοηθούν ώστε να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους. Η εμπειρία αυτή, της ανταλλαγής ιστοριών μεταξύ των ανθρώπων, δημιουργεί δεσμούς, κοινότητες και πολιτισμούς.

Υπάρχουν έξι στοιχεία τα οποία συναντάμε σε κάθε αφήγηση:

- 🕒 η αναπαράσταση μιας ιστορίας
- 🕒 η διαδραστικότητα / αλληλεπίδραση
- 🕒 η χρήση προφορικής ή νοηματικής γλώσσας
- 🕒 η επίδειξη της ιστορίας με τέχνη
- 🕒 η χρήση ενεργειών όπως η ομιλία, η σωματική κίνηση ή / και οι χειρονομίες
- 🕒 η ενθάρρυνση της ενεργητικής φαντασίας των ακροατών.



Μέσα από εξάσκηση αυτά τα συγκεκριμένα στοιχεία μπορούν να βελτιωθούν από οποιονδήποτε αφηγητή. Οι ιστορίες και οι αφηγήσεις μοιράζονται με στόχο να ψυχαγωγήσουν, να εκπαιδεύσουν, να μοιραστούν πολιτισμικά στοιχεία ακόμα και να διατηρήσουν και να ενδυναμώσουν τις ηθικές αξίες μιας ομάδας. Τα βασικά μέρη μιας ιστορίας είναι η πλοκή, οι χαρακτήρες, ο τόπος της αφήγησης και το ηθικό δίδαγμα.

### Εφαρμογή

Ακόμα και αν θέλετε να πείτε ένα αστείο, ένα παραμύθι ή να αφηγηθείτε μία προσωπική σας εμπειρία χρειάζεται να προσέξετε τον τρόπο που θα το κάνετε. Η δεξιότητα αυτή, της αφήγησης ιστοριών, σε



κάποιους ανθρώπους είναι έμφυτη ενώ άλλοι πρέπει να την μάθουν. Παρακάτω αναφέρονται κάποια απλά βήματα που όποιος τα ακολουθήσει θα διηγηθεί τέλεια μία ιστορία!

- 🕒 Σκεφτείτε μία ιδέα για την ιδανική ιστορία που θέλετε να αφηγηθείτε. Αυτή η ιστορία αρχικά ας είναι κάτι σχετικό με εσάς, με τις εμπειρίες σας, διηγηθείτε μία επιτυχία σας, κάτι που γνωρίζετε καλά. Δημιουργήστε τη δική σας πλοκή βασισμένοι στα πραγματικά γεγονότα. Θυμηθείτε τον εαυτό σας μέσα στην ιστορία αυτή, τον τόπο, το χρονικό πλαίσιο και τους υπόλοιπους χαρακτήρες που συμμετείχαν.
- 🕒 Επιλέξτε ένα κοινό στο οποίο θα διηγηθείτε την ιστορία σας. Μπορεί να είναι παιδιά, ενήλικες, φίλοι, μία τάξη ή οποιοσδήποτε άλλος.
- 🕒 Εμπιστευθείτε το κοινό σας. Ξεκινήστε την ιστορία σας αλληλοεπιδρώντας με το ακροατήριό σας ή κάνοντας κάτι για να τραβήξετε την προσοχή τους.
- 🕒 Δημιουργήστε τη σκηνή της ιστορίας σας. Κατά τη διάρκεια της αφήγησης, θέλετε να δημιουργήσετε μια εντυπωσιακή εμπειρία για τους ακροατές. Θέλετε να πείτε στο κοινό σας την ιστορία με τρόπο που τους κάνει να αισθάνονται ότι είναι εκεί.
- 🕒 Φροντίστε να υπάρχει κλιμάκωση των συναισθημάτων και της δράσης της ιστορίας σας. Να υπάρχουν σημεία έντονης συναισθηματικής φόρτισης και άλλα σημεία χαλάρωσης. Όστε να διατηρείτε το ενδιαφέρον του κοινού σας.
- 🕒 Εστιάστε σε αυτό που είναι σημαντικό. Όταν λέτε μια ιστορία, είναι σημαντικό να συμπεριλάβετε λεπτομέρειες, για να δημιουργήσετε αυτή την αίσθηση της συμμετοχής αλλά ταυτόχρονα, δεν πρέπει να κουράσετε τους ακροατές με περιττές πληροφορίες.
- 🕒 Διατηρήστε τη ροή της αφήγησης λογική. Αυτό θα το πετύχετε μέσα από την εξάσκηση και γνωρίζοντας την ιστορία που θέλετε να αφηγηθείτε πολύ καλά. Πείτε την ιστορία με τρόπο λογικό και ομαλό.
- 🕒 Πείτε την ιστορία σας ολοκληρωμένη, με αρχή μέση και τέλος. Είναι αμήχανο, όταν το κοινό σας δεν είναι σίγουρο αν η διήγησή σας ολοκληρώθηκε ή όχι.

## Προτάσεις

Για να γράψετε την τέλεια ιστορία για σας, θα μπορούσατε να γράψετε σε ένα χαρτί όλες τις ιδέες που σας έρχονται. Οι σημειώσεις σας αυτές θα σας βοηθήσουν στη συνέχεια να μπορέσετε να επιλέξετε ποιες από αυτές θέλετε να αναπτύξετε. Οι σημειώσεις θα σας βοηθήσουν να σκεφτείτε και να δημιουργήσετε. Αν πάλι νιώσετε ότι κολλήσατε και δεν μπορείτε να σκεφτείτε τίποτα, τότε σας προτείνουμε να πάτε μία βόλτα έξω και να ρίξετε μια ματιά στις αρχικές σας σημειώσεις. Αυτό θα σας εμπνεύσει να γράψετε την ιστορία σας!

## Περισσότερες Πληροφορίες

[https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-1431/S-cookbook-web.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1431/S-cookbook-web.pdf)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Storytelling>

<http://www.wikihow.com/Tell-a-Story>

<https://www.forbes.com/sites/work-in-progress/2013/12/11/how-to-tell-a-good-story/#4961595d584c>

<https://www.ted.com/topics/storytelling>

## ΚΑΘΡΕΦΤΙΣΜΑ

### Περιγραφή

Το καθρέφτισμα είναι η αντανάκλαση των όσων λέει ένα άτομο και ξεκινά με τις λέξεις: "Επομένως, αυτό που νομίζω ότι ακούω να λες είναι ...". Το καθρέφτισμα είναι μια άμεση αξιολόγηση στη διαδικασία της επικοινωνίας. Βοηθά τόσο τον ομιλητή όσο και τον δέκτη. Επιτρέπει στον ομιλητή να γνωρίζει αν τον ακούσαμε σωστά ή αν έχουμε κατανοήσει επαρκώς αυτά που μας είπε.

Σ' αυτή τη διαδικασία, ο ακροατής πρέπει να συγκεντρωθεί πλήρως και αυτό συνεπάγεται αυτό που ορισμένοι ψυχολόγοι αναφέρουν ως παρενθετισμός (bracketing), το οποίο είναι η προσωρινή εγκατάλειψη ή η παύση της προσοχής του ατόμου στον εσωτερικό του κόσμο. Όχι μόνο πρέπει να αφήσουμε πίσω μας τις προκαταλήψεις, τα πλαίσια αναφοράς, τις επιθυμίες, τις κρίσεις, τις προσδοκίες κλπ., αλλά πρέπει και εμείς να βάλουμε σε παρένθεση ή σε περίφραξη τις ίδιες μας τις σκέψεις. Πρέπει να θέσουμε το εσωτερικό πνευματικό μας ποτάμι σε αναμονή και είναι λίγοι οι άνθρωποι που ξέρουν πώς να το κάνουν. Η ακρόαση δεν είναι εύκολη. Ο στόχος στην πραγματική ακρόαση είναι να βιώσουμε τον κόσμο του ομιλητή, να



μπούμε στα παπούτσια του. "Η πραγματική ακρόαση απαιτεί να αφήνουμε στην άκρη τις δικές μας αντιδράσεις και απαντήσεις και να ακούσουμε ακριβώς τι λέει ο άλλος. Το πρώτο βήμα είναι να χαλαρώσουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις και να αφήσουμε στην άκρη όλες τις αντιδράσεις και τις σκέψεις που έχουμε στο κεφάλι μας, που μας γυρίζουν πίσω σε προηγούμενα συναισθήματα και ιδέες και μας δημιουργούν συγκεκριμένες προσδοκίες", όπως δήλωσε ο Christopher Hills. Το καθρέφτισμα είναι ο ταχύτερος και πιο άμεσος τρόπος να έρθουν κοντά δύο άνθρωποι και να βιώσουν μία εμπειρία μαζί.

## Εφαρμογή

Το καθρέφτισμα μπορεί να μοιάζει με απειλή γιατί ξεγυμνώνει τους ανθρώπους πνευματικά και ψυχολογικά. Το αόρατο γίνεται ορατό και η παρεμβατική ψυχική δραστηριότητα που συμβαίνει στο παρασκήνιο εκτίθεται και έρχεται στο προσκήνιο. Το καθρέφτισμα αποκαλύπτει τη δομή των εμποδίων που έχουμε στην επικοινωνία, οδηγώντας μας έτσι, γρήγορα, σε μία βαθύτερη επικοινωνία.

Ο Christopher Hills αναφέρει τρία επίπεδα ακρόασης. Αυτά είναι:

- ☉ *Το επίπεδο των λέξεων* - Συχνά αυτό αρκεί για να κάνει το άτομο που επικοινωνεί να νιώσει ότι έχει ακουστεί. Άλλες φορές πάλι, είναι μία απλή διαδοχή λέξεων από κάποιον που δεν έχει καμία πρόθεση να καταλάβει τα συναισθήματα των άλλων.
- ☉ *Το επίπεδο της ουσίας* - Αντανακλά κάποια κατανόηση της ουσίας αυτού που έχει πει ο άλλος. Εδώ χρησιμοποιούμε τα δικά μας λόγια για να συνοψίσουμε αυτό που πιστεύουμε ότι ακούσαμε. Συχνά, σε αυτό το στάδιο κάποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει πολλές λέξεις από την ομιλία που άκουσε και να καλύψει τα κύρια σημεία πολύ καλά.
- ☉ *Το επίπεδο της ύπαρξης* – Συντονίζει τον ακροατή με τη φωνή, τη γλώσσα του σώματος και τη δόνηση του ομιλητή. Σε αυτό το επίπεδο ακούμε με την καρδιά μας και διατηρούμε ανοικτή τη διαίσθηση μας. Γινόμαστε εμπειρογνώμονες στην ακρόαση, ακούμε και τα «κενά» ανάμεσα στις λέξεις. Αυτό είναι το επίπεδο ακρόασης όπου κατανοούμε και το συναίσθημα και την πρόθεση του ομιλητή.

Όλες οι ερωτικές σχέσεις συμβαίνουν στο επίπεδο της καρδιάς και της ύπαρξης. Οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να ακούσουν πραγματικά τι θέλει να τους πει ο άλλος, μένοντας έτσι σε ένα επιφανειακό επίπεδο. Όταν ακούμε με όλο μας το είναι, δεν αντιδρούμε αμυντικά σε αυτό που λέει ο άλλος. Το καθρέφτισμα μας εκπαιδεύει ώστε να τοποθετήσουμε τις αντιδράσεις του μυαλού μας αρκετά μακριά για να ακούσουμε το αληθινό μήνυμα και να επικοινωνήσουμε πραγματικά με τους ανθρώπους.

## Προτάσεις

Οποιοσδήποτε μπορεί να εξασκηθεί στο καθρέφτισμα και να βελτιώνεται συνεχώς. Ξεκινήστε το καθρέφτισμα από το πρώτο επίπεδο. Επικεντρωθείτε στο πώς επιτυγχάνεται, πώς αισθάνεται ο ομιλητής και στη συνέχεια προχωρήστε χρησιμοποιώντας τα στοιχεία από το στάδιο της ύπαρξης. Μπορεί να γίνει καθρέφτισμα και άλλων όντων, όπως τα ζώα, τα σύννεφα, ο καιρός, τα δέντρα, κτλ. Ακόμα μπορείτε να το δουλέψετε και μόνοι σας, παρατηρώντας τι σας λένε οι αισθήσεις σας, η φαντασία και η διαίσθησή σας. Μπορείτε να ρωτήσετε το συνομιλητή σας για την επίδραση του καθρεφτίσματος, ζητώντας του να σας δώσει ανατροφοδότηση.

Πηγή: <http://drsircus.com/spiritual-psychology/mirroring-and-the-art-of-listening/>

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.scienceofpeople.com/2015/08/the-power-of-mirroring/>



**Αυτό το κεφάλαιο περιλαμβάνει τις ακόλουθες πρακτικές:** Αναζήτηση και Συγκομιδή φαρμακευτικών βοτάνων, Κατασκευή οχυρών και καταφυγίων στο δάσος, Άναμμα φωτιάς και Παρασκευή ψωμιού. Μέσα από αυτές τις πρακτικές οι συμμετέχοντες μπορούν να έρθουν σε επαφή με τη φύση και να την κατανοήσουν, να αναπτύξουν τη νατουραλιστική τους νοημοσύνη και τις πρακτικές τους δεξιότητες. Οι πρακτικές αυτές προσφέρουν έναν τρόπο απόκτησης ανεξαρτησίας και επίλυσης προβλημάτων. Μέσα από αυτές, οι συμμετέχοντες αποκτούν δεξιότητες επιβίωσης που είναι συνδεδεμένες με τις ανάγκες της ζωής. Η ανάπτυξη αρχέγονων δραστηριοτήτων, σχετίζεται με τα πρώτα 3 στάδια της οικοκεντρικής ανάπτυξης. Ταυτόχρονα, κάποιος που ασχολείται με τις δεξιότητες αυτές, μπορεί να αναπτύξει εμπιστοσύνη, ευαισθησία, να μάθει πώς να εκφράζει την ευγνωμοσύνη του, να βρει την ευχαρίστηση που κρύβουν τα απλά πράγματα, να βιώσει προσωπική και ομαδική ολοκλήρωση.

## ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

### Περιγραφή

Η αναζήτηση, στο πρωταρχικό της στάδιο, είναι η συγκομιδή τροφής. Η αναζήτηση μπορεί να περιλαμβάνει πεζοπορία στα βουνά και ψάξιμο για τοπικές, άγριες τροφές (χωρίς φυτοφάρμακα!). Μπορεί ακόμη να περιλαμβάνει την αναζήτηση σε ένα πάρκο με στόχο τη συγκομιδή χόρτων όπως οι πικραλίδες ή ακόμα και μήλα από τα κλαδιά της μηλιάς του γείτονα που έχει εισβάλει στην αυλή σας. Η αναζήτηση τροφής συχνά αναφέρεται και στο κυνήγι μανιταριών, το οποίο κρύβει κινδύνους για αυτό πρέπει να συμμετέχουν μόνο όσοι είναι σε θέση να ξεχωρίζουν τα βρώσιμα μανιτάρια από τα δηλητηριώδη. Επιπλέον, υπάρχουν πολλά άλλα βρώσιμα «άγρια» φυτά γύρω μας στη φύση - το κόλπο, όπως και με τα μανιτάρια, είναι να γνωρίζουμε πότε και πού να κοιτάξουμε.

Ένα από τα πιο ευχάριστα πράγματα που συνοδεύει την αναζήτηση τροφής είναι η ευαισθητοποίηση για το περιβάλλον - την ανάγκη να σταθούμε για λίγο και να παρατηρήσουμε τη φύση γύρω μας.

### Εφαρμογή

Η συλλογή φαρμακευτικών βοτάνων μπορεί να είναι μια πολύ χρήσιμη εκπαιδευτική πρακτική. Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ατομικά ή με μια ομάδα ανθρώπων. Σε κάθε περιοχή και ανάλογα με την εποχή υπάρχουν διαφορετικά φυτά. Για να συλλέξετε πληροφορίες για τα φυτά, αναζητήστε τοπικά φυλλάδια και βιβλία που τα παρουσιάζουν και συζητήστε με τους ντόπιους.

### Προτάσεις

- ☞ Πριν καταναλώσετε ένα άγριο φυτό, να είστε 100% σίγουροι ότι δεν είναι δηλητηριώδες.
- ☞ Βρείτε έναν ειδικό που να σας συμβουλεύει.
- ☞ Βρείτε ένα καλό βιβλίο.
- ☞ Μάθετε τα επικίνδυνα είδη που υπάρχουν στην περιοχή πριν περιπλανηθείτε μέσα στη φύση για αναζήτηση τροφής.
- ☞ Μην εμπιστεύεστε τα κοινά ονόματα.
- ☞ Χρησιμοποιήστε όλες τις αισθήσεις σας.
- ☞ Γνωρίστε το φυσικό περιβάλλον.
- ☞ Μάθετε το λεξιλόγιο των φυτών.

### Πηγές

<https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/foraging>

<https://www.thespruce.com/what-is-foraging-2216581>

<https://www.wildedible.com/foraging>

### Περισσότερες Πληροφορίες

<https://rootsvt.com/adult/wild-edible-plant-foraging>

<https://www.youtube.com/watch?v=89LczuHr3BA>



# ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΟΧΥΡΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ

## Περιγραφή

Όσο περισσότερο παίζει ένα παιδί τόσο βαθύτερο και σημαντικό γίνεται το παιχνίδι. Όταν το παιχνίδι στο δάσος επεκτείνεται τόσο βραχυπρόθεσμα (1 ώρα αντί 30 λεπτών) όσο και μακροπρόθεσμα (2 χρόνια αντί των δύο μηνών που ο καιρός είναι καλός), τα παιδιά ανακαλύπτουν νέα πράγματα και γίνονται ολοένα και πιο δημιουργικά. Ο Richard Loun, στο βιβλίο του "Το τελευταίο παιδί στο δάσος", πραγματεύεται την ιδέα ότι στις αρχές της δεκαετίας του 1900 η επαφή με τη φύση δεν ήταν ίδια όπως σήμερα.

Τότε υπήρχε πλήρη εμπλοκή και αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Ο Loun χρησιμοποιεί την κατασκευή φρουρίων και καταφύγιων ως πρωταρχικό παράδειγμα της επαφής και αλληλεπίδρασης με τη φύση.

## Εφαρμογή

Όλες τις απαραίτητες πληροφορίες θα τις βρείτε στους συνδέσμους:

<http://www.wikihow.com/Build-an-Outdoor-Fort>

<http://boyslife.org/outdoors/3473/taking-shelter/>

## Προτάσεις

Η ασφάλεια είναι το πιο σημαντικό ζήτημα όταν κατασκευάζετε ένα οχυρό ή ένα καταφύγιο.

Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα υλικά και αν μπορείτε καλό είναι να δουλέψετε μαζί με άλλα άτομα τα οποία έχουν μεγαλύτερη εμπειρία σε αυτό. Πριν χρησιμοποιήσετε το καταφύγιο ή το οχυρό σας ελέγξτε τη δομή και τη σταθερότητά του και βεβαιωθείτε ότι δεν θα καταρρεύσει πάνω σας.

Πηγή: <http://playingwithsticks.ca/doing-in-nature-building-forts-shelters/>

## Περισσότερες πληροφορίες

<http://www.instructables.com/id/7-Methods-of-Primitive-Fire-Starting/>

[https://www.youtube.com/watch?v=6R7hss0\\_gLY](https://www.youtube.com/watch?v=6R7hss0_gLY)



# ΑΝΑΜΜΑ ΦΩΤΙΑΣ

## Περιγραφή

Το άναμμα φωτιάς είναι μια πολύ απλή δραστηριότητα που έχει θεαματικά αποτελέσματα σε όσους συμμετέχουν σε αυτήν. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής κράτησε τη φωτιά μακριά μας. Διαφορετικά συστήματα θέρμανσης έχουν αντικαταστήσει τη φωτιά, έτσι έχουμε απομακρυνθεί από τα φυσικά στοιχεία (φωτιά, νερό, χώμα, αέρα).

Η φωτιά είναι σαν ένα φάρμακο, έχει τη δυνατότητα να θεραπεύει το σώμα, να χαλαρώνει το μυαλό και να βοηθά στον διαλογισμό. Όλα αυτά τα πράγματα μας κάνουν να είμαστε πιο παρόντες και συνδεδεμένοι με τους εαυτούς μας, τους άλλους και τη φύση. Η φωτιά είναι ένα τέλειο εργαλείο για την καλλιέργεια ενσυνειδητότητας.

Η διαδικασία συλλογής των ξύλων από το δάσος, το άναμμα της φωτιάς, το να καθίσουμε σε κύκλο γύρω από τη φωτιά και η προσπάθεια να την κρατήσουμε αναμμένη μας φέρνουν πιο κοντά στη φύση.

Το άναμμα της φωτιάς θα μπορούσε να είναι ιδανική δραστηριότητα για τους νέους καθώς βοηθά στην ψυχολογική ενδυνάμωση, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στην καλλιέργεια πρακτικών δεξιοτήτων.

## Εφαρμογή

Το άναμμα της φωτιάς προφέρει στους νέους:

- ☛ Τεχνικές δεξιότητες (κοπή και μεταφορά ξύλου)
- ☛ Σωματική αντοχή
- ☛ Αυτοπεποίθηση
- ☛ Σεβασμό στη φύση
- ☛ Κατανόηση της φύσης
- ☛ Υπευθυνότητα και πρωτοβουλία

## Προτάσεις

Γύρω από την φωτιά, οι καρδιές των ανθρώπων ζεσταίνονται και λένε όμορφες ιστορίες από την καρδιά τους δημιουργώντας έτσι ένα αίσθημα χαράς, συμπόνιας και ομαδικότητας. Κάθε φορά που ανάβετε φωτιά ακολουθείτε τις οδηγίες και τους κανονισμούς ασφαλείας. Μην επιτρέπετε σε ανήλικους να ανάψουν φωτιά χωρίς επίβλεψη κάποιου μεγαλύτερου. Εξασφαλίστε την ύπαρξη υλικών πυρόσβεσης.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.instructables.com/id/7-Methods-of-Primitive-Fire-Starting/>

[https://www.youtube.com/watch?v=6R7hss0\\_gLY](https://www.youtube.com/watch?v=6R7hss0_gLY)



# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΨΩΜΙΟΥ

## Περιγραφή

Το ψωμί είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό σε πολλούς πολιτισμούς. Το ψωμί φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, τους καλλιεργεί, τους ενδυναμώνει και τους κάνει ευτυχισμένους.

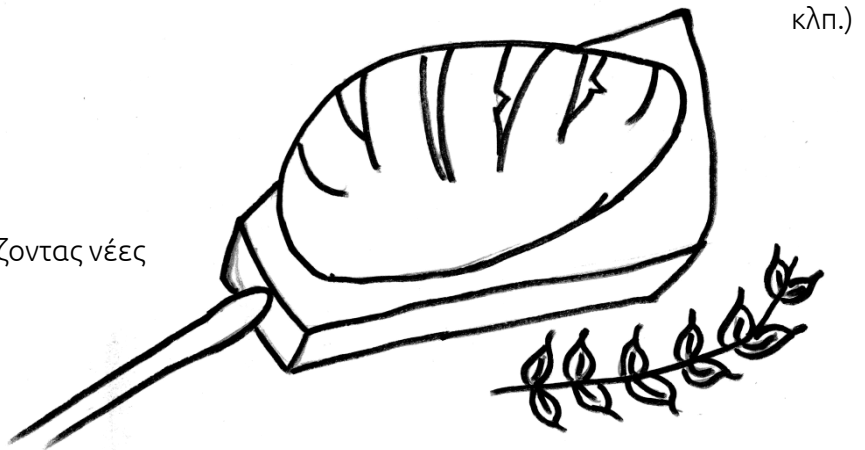
Στο παρελθόν η παρασκευή του ψωμιού ήταν μια περίπλοκη διαδικασία που έφερνε τους ανθρώπους κοντά. Μέχρι να φτάσει το ψωμί στο τραπέζι υπήρχε πολλή δουλειά από πίσω: προετοιμασία του εδάφους, φύτευση των σπόρων, καλλιέργεια του σιταριού, συγκομιδή της σοδειάς, παραγωγή του αλεύρου, δουλειά με τα χέρια για την παρασκευή της ζύμης και του ψωμιού που θα μπορούσε να θρέψει μια μεγάλη οικογένεια για μια ολόκληρη εβδομάδα.

Το ψωμί είναι απαραίτητο για τους ανθρώπους, αλλά λόγω του εκσυγχρονισμού της γεωργίας και της βιομηχανίας τροφίμων, οι περισσότεροι άνθρωποι αγοράζουν απλά το ψωμί τους από κάποιο κατάστημα το οποίο είναι κομμένο και τοποθετημένο - τις περισσότερες φορές - σε πλαστική σακούλα. Η παρασκευή του ψωμιού είναι μια τόσο ενδιαφέρουσα και πλούσια διαδικασία, όπου ο άνθρωπος μπορεί να κερδίσει πολλά πράγματα, εκτός από μία νόστιμη και φρεσκοψημένη φέτα ψωμί.

## Εφαρμογή

Η παρασκευή ψωμιού μπορεί να συμβάλει στα εξής:

- ☛ Ενεργοποίηση και ενίσχυση των αισθήσεων (αφή, οσμή, γεύση)
- ☛ Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- ☛ Ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας και συνεργασίας
- ☛ Ενεργός συμμετοχή στη παραγωγή του φαγητού
- ☛ Ανάπτυξη δημιουργικότητας: δοκιμάζοντας νέες συνταγές και συστατικά
- ☛ Κατανόηση φυσικών διαδικασιών δουλεύοντας με διάφορα στοιχεία (αλεύρι, νερό, αλάτι, προζύμι, σπόροι, φωτιά κλπ.)
- ☛ Αύξηση του σεβασμού για τα τρόφιμα και περιορισμός των απορριμμάτων
- ☛ Ανάπτυξη αφηρημένης και συμβολικής σκέψης, κατανοώντας τη σημασία του ψωμιού σε διαφορετικούς πολιτισμούς και τις τελετές που σχετίζονται με το ψωμί, κλπ.



## Προτάσεις

Το προζύμι

Προτού να μπορέσετε να φτιάξετε ένα αφράτο ψωμί, πρέπει να φτιάξετε το προζύμι που θα χρησιμοποιήσετε. Το προζύμι είναι μια μίξη νερού και αλευριού στην οποία αναπτύσσονται βακτήρια μέσω μιας ζύμωσης. Η παρουσία ενός καλού προζυμιού κατά την αρτοποιαστική εξασφαλίζει το φούσκωμα του ψωμιού και την τέλεια γεύση του. Η παρασκευή του προζυμιού χρειάζεται περίπου 5 μέρες. Την πρώτη μέρα ανακατεύετε το νερό με το αλεύρι και το αφήνετε να μείνει σε θερμοκρασία δωματίου για μία νύχτα. Ο ζυμομύκητας υπάρχει παντού - στο αλεύρι, στον αέρα, στα χέρια σας - και θα αρχίσει γρήγορα να ευδοκιμεί σε αυτό το περιβάλλον. Τις επόμενες μέρες, θα χρειαστεί να τροφοδοτήσετε τη μαγιά και τα βακτηρίδια με φρέσκο αλεύρι και νερό. Θα γνωρίζετε ότι είναι έτοιμη για την παρασκευή του ψωμιού σας, όταν η «ζύμη» γίνει πολύ ζεστή μέσα σε λίγες μόνο ώρες από τη σίτιση και όταν μυρίζει ξινή αλλά φρέσκια.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.lepainquotidien.com/editorial/the-10-steps-of-bread-making/#.Wlc4rDdx3Dc>

<http://www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread>

<https://www.allotment-garden.org/recipe/bread-making-guide/bread-making-guide-ingredients-and-method/>



**Αυτό το κεφάλαιο περιέχει τις ακόλουθες πρακτικές:** Παρατήρηση της Φύσης, Παρατήρηση αστεριών, Ιχνηλασία, Περιπλάνηση στη Φύση, Μόνος στη Φύση, Κηπουρική, Βλέποντας την ανατολή του ήλιου και Γείωση (περπατώντας ξυπόλυτοι).

Αυτές οι πρακτικές συμβάλλουν στην ανάπτυξη της οικολογικής συνείδησης, οδηγώντας έτσι στην οικολογική αφύπνιση (τη στιγμή όπου ο άνθρωπος συνειδητοποιεί ότι είναι αλληλένδετος με το μεγάλο πλανητικό / κοσμικό οικοσύστημα). Ταυτόχρονα, οι πρακτικές αυτές είναι ένας πολύ καλός τρόπος για την τόνωση της ενσυνειδητότητας, τον αυτο-προβληματισμό και την ενδοσκόπηση, καθώς και για να βιώσουμε θετικά συναισθήματα. Η επαφή με τη φύση έχει πολλά οφέλη σε φυσικό, ψυχικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο. (Ο κατάλογος με τα οφέλη βρίσκεται στην ενότητα *Φύση ως πηγή βιώσιμης ζωής*).

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

### Περιγραφή

Δεν έχετε κουραστεί από τη μονοτονία στη ζωή σας, από το γκρι χρώμα που βλέπετε γύρω σας; Δεν αισθάνεστε την ανάγκη για καθαρό αέρα και οξυγόνο; Σίγουρα το νιώθετε! Οι άνθρωποι περνούν όλο και περισσότερο χρόνο μέσα σε τέσσερις τοίχους ή μπροστά από μία οθόνη. Μια απλή πράξη μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα, παρατηρώντας απλά τη φύση γύρω σας. Η ικανότητα να παρατηρείτε τη φύση είναι μια έμφυτη ανθρώπινη ικανότητα. Βλέπετε, νιώθετε, ακούτε, μυρίζετε και κυρίως χαλαρώνετε στα μαγικά τοπία του κόσμου. Κοιτάτε τη φύση γύρω σας και σκέφτεστε, αναπνέετε και καθαρίζει το μυαλό σας καθώς παράλληλα γεμίζετε τον οργανισμό σας με ενέργεια και καθαρό αέρα.

### Εφαρμογή

Πρώτα απ' όλα, σηκωθείτε και ετοιμάστε τα πράγματα σας για μία εκδρομή στη φύση. Ετοιμάστε το γεύμα σας, εάν πρόκειται να φάτε, φορέστε κάτι άνετο και είστε έτοιμοι. Κάντε ένα μικρό περίπατο στο δάσος, στο ποτάμι, στην παραλία, σε ένα μικρό χωριό ή οπουδήποτε θέλετε. Μπορείτε να περπατήσετε ή να κάνετε ποδήλατο ή ακόμα να πάτε με το αυτοκίνητο σας, αν επιλέξετε να πάτε κάπου μακριά. Όταν φτάσετε στον προορισμό σας, δώστε στον εαυτό σας λίγα λεπτά για να εξερευνήσετε, για να δείτε γύρω σας τη φύση. Στη συνέχεια, βρείτε ένα καλό σημείο, καθίστε εκεί χαλαρώστε και παρατηρήστε. Μόνο αυτό! Παρατηρήστε την ομορφιά της φύσης ενεργοποιώντας όλες σας τις αισθήσεις.

### Προτάσεις

Πρέπει να μένετε στο σημείο της παρατήρησης σας στη φύση τουλάχιστον 20-30 λεπτά! Ενώ βρίσκεστε εκεί, αφήστε τις αισθήσεις σας ανοιχτές και παρακολουθήστε τη φύση γύρω σας. Μερικά από τα πιο μυστηριώδη πράγματα στη φύση συμβαίνουν όταν κοιτάζουμε προσεκτικά. Μη βιαστείτε να προχωρήσετε! Να είστε υπομονετικοί και αφήστε τη φύση να σας μαγέψει με τις λεπτομέρειές της! Αν θέλετε, μετά από 30 λεπτά μπορείτε να μεταβείτε σε άλλο σημείο για να εμπλουτίσετε την εμπειρία σας!

### Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.nature-mentor.com/easy-guide-to-nature-observation.html>



# ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΑΣΤΕΡΙΩΝ

## Περιγραφή

Η παρατήρηση των αστεριών είναι ένα χόμπι κατά το οποίο όσοι το εξασκούν απολαμβάνουν να κοιτούν τον ουρανό και την πληθώρα των αντικειμένων που βρίσκονται σε αυτό. Η παρατήρηση των αστεριών συνδέεται κυρίως με την παρατήρηση του νυχτερινού ουρανού διότι τότε τα περισσότερα ουράνια σώματα είναι ορατά. Οι άνθρωποι συχνά κοιτάζουν τον ουρανό χρησιμοποιώντας μόνο τα μάτια τους, αλλά περιστασιακά χρησιμοποιούν κιάλια ή τηλεσκόπια.

## Εφαρμογή

Η παρατήρηση των άστρων μπορεί να είναι μια μοναδική εμπειρία που διεγείρει το αίσθημα της έκπληξης και του δέους! Αφήστε τον εαυτό σας να παραδοθεί στη μαγεία του σύμπαντος μας παρατηρώντας απλά τον ουρανό!

Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν σκέφτονται την παρατήρηση των ουράνιων σωμάτων σκέφτονται απομακρυσμένα τοπία μακριά από τα φώτα των πόλεων. Αν και αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο αργότερα, ένας τέτοιος χώρος είναι σπάνια προσβάσιμος. Οι περισσότεροι ερασιτέχνες αστρονόμοι ζουν στην πόλη, οπότε η αυλή σας είναι ένα αρκετά καλό μέρος για να αρχίσετε να μαθαίνετε.

Μερικές επισημάνσεις:

- ☉ **Σβήστε όλα φώτα στο σημείο που θα βγείτε για να παρατηρήσετε τον ουρανό.** Επιλέξτε μια νύχτα χωρίς πανσέληνο (εκτός αν θέλετε να παρατηρήσετε το φεγγάρι). Σβήστε τα φώτα της βεράντας σας και βρείτε ένα σκοτεινό σημείο αλλά μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας και ένα φωτάκι ασφαλείας.
- ☉ **Ο ουρανός πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο καθαρός.** Ακόμα και μερικά σύννεφα θα σας εμποδίσουν να δείτε τα μοτίβα των αστεριών. Με τον καιρό θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε και τους πιο γνωστούς αστερισμούς.
- ☉ **Χρειάζεται να βρείτε ένα καλό σημείο.** Πρέπει να επιλέξετε μία θέση όπου ο ορίζοντας είναι καθαρός και δεν σας εμποδίζουν τη θέα τα δέντρα ή τα κτίρια. Η θέα στο βορρά είναι ιδιαίτερα σημαντική.
- ☉ **Μην πάτε πολύ μακριά.** Επιλέξτε ένα σημείο όχι πολύ μακριά από το σπίτι σας. Το να βρίσκεστε κοντά στο σημείο παρατήρησης σας σημαίνει ότι μπορείτε να πηγαίνετε εκεί συχνότερα, κάτι που είναι πολύ καλό κατά την εκμάθηση.

Μερικές φορές οι αυλές δεν είναι η καλύτερη θέση. Αλλά συχνά ένα πάρκο στη γειτονιά σας, το ποτάμι, κάπου κοντά στη λίμνη ή ένα ψηλό σημείο είναι τέλεια μέρη. Να θυμάστε ότι σκοτεινότερος ουρανός σημαίνει περισσότερα αστέρια.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε εξοικειωθεί και νιώθετε άνετα με τον τόπο που θα επιλέξετε για να παρατηρήσετε τα αστέρια. Είναι καλύτερο να εντοπίσετε το σημείο σας κατά τη διάρκεια της ημέρας και στη συνέχεια να επιστρέψετε σε αυτό κατά το ηλιοβασίλεμα.

Μην ξεχάσετε να φέρετε μαζί σας φώτα ασφαλείας που θα σας βοηθήσουν να επιστρέψετε! Και γιατί να μην πάρετε και έναν φίλο σας μαζί;

## Προτάσεις

Do you want to find out more about it? Just follow these links!

<http://curious.astro.cornell.edu/observational-astronomy/stargazing>

<http://www.wisegeek.com/what-is-star-gazing.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=XUbG8jboh4M>

[https://www.youtube.com/watch?v=9P8Veb\\_AJ0](https://www.youtube.com/watch?v=9P8Veb_AJ0)

<https://www.youtube.com/watch?v=YM5k3lk7JU>

## Περισσότερες Πληροφορίες

[https://en.wikipedia.org/wiki/Amateur\\_astronomy](https://en.wikipedia.org/wiki/Amateur_astronomy)

<https://en.wikiversity.org/wiki/Stargazing>





## Περιγραφή

Η ιχνηλασία στο κυνήγι και στην οικολογία είναι η επιστήμη, η τέχνη της παρατήρησης των ζώων και άλλων σημείων, με στόχο την κατανόηση του τοπίου και του ζώου που παρακολουθούνται. Ένας ακόμα στόχος της ιχνηλασίας είναι η βαθύτερη κατανόηση των συστημάτων και των μοτίβων που συνθέτουν το περιβάλλον που περιβάλλει και ενσωματώνει τον ιχνηλάτη.

Η πρακτική της ιχνηλασίας μπορεί να επικεντρωθεί σε κάτι, αλλά δεν μπορεί να περιοριστεί στα πρότυπα και τα συστήματα της τοπικής ζωής των ζώων και της οικολογίας. Οι ιχνηλάτες πρέπει να είναι σε θέση να

αναγνωρίσουν και να ακολουθήσουν τα ζώα μέσω των διαδρομών τους και των σημαδιών τους, τα λεγόμενα ίχνη. Τα ίχνη μπορούν να είναι φτερά, ήχοι, γρατσουνιές, πατημασιές, μυρωδιές, συμπεριφορές άλλων ζώων, ενδείξεις ύπαρξης κοπαδιού ή οποιεσδήποτε άλλες ενδείξεις σχετικά με την ταυτότητα και την τοποθεσία του ζώου.

Ο εξειδικευμένος ιχνηλάτης είναι σε θέση να διακρίνει αυτές τις ενδείξεις, να αναδημιουργήσει αυτό που εμφανίστηκε στο τοπίο και να κάνει προβλέψεις για το θήραμα. Μπορεί επίσης, να επιχειρήσει να προβλέψει την τρέχουσα θέση του ζώου και να το ακολουθήσει στη διαδρομή του παρατηρώντας το.

Πηγή: [https://en.wikipedia.org/wiki/Tracking\\_\(hunting\)#Tracking\\_as\\_an\\_art\\_and\\_science](https://en.wikipedia.org/wiki/Tracking_(hunting)#Tracking_as_an_art_and_science)

## Εφαρμογή

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να μάθετε για την ιχνηλασία είναι να γνωρίζετε πού να ψάχνετε τα ζώα. Αυτό επιτυγχάνεται με αυτό που αποκαλούμε "εντοπισμός σημαδιών". Τα σημάδια είναι οτιδήποτε άλλο εκτός από ένα σωστό ίχνος ένδειξης για ένα ζώο (π.χ. μονοπάτια, περιττώματα κλπ.). Περίπου το μισό της ιχνηλασίας είναι η αναζήτηση ιχνών και το άλλο μισό είναι η ενασχόληση με τα ίχνη αυτά.

Τις περισσότερες φορές, υπάρχουν "οάσεις" όπου βρίσκονται πολλά είδη ζώων μαζί. Ένας τρόπος για να βρεθούν αυτές οι "οάσεις" είναι να βρείτε τα σημεία όπου υπάρχουν φυτοφάγα ζώα, διότι όπου υπάρχουν φυτοφάγα ζώα θα ακολουθήσουν και τα σαρκοφάγα.

Οι περιοχές ανάμεσα στις "οάσεις" πιθανόν να είναι ερημικές εκτός αν είναι τόπος διέλευσης των ζώων. Τα ζώα θα τείνουν να παίρνουν την ευκολότερη διαδρομή στις μετακινήσεις τους (όπως εσείς και εγώ – π.χ. γύρω από τους μεγάλους βράχους και όχι μέσα από αυτούς). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός αριθμού "συστημάτων διαδρομών" στο συγκεκριμένο μέρος όπου ψάχνετε.

## Προτάσεις

Η εκμάθηση της ιχνηλασίας είναι μια ιερή ευθύνη. Σας δίνει τη δυνατότητα να μπείτε στο κέντρο των ζώων και να δείτε μέσα στις φωλιές τους. Πρέπει να εκτιμήσετε αυτό το δώρο και να σεβαστείτε τα ζώα χωρίς να τα ενοχλήσετε. Το γεγονός ότι θα προσεγγίσετε από πολύ κοντά τα ζώα μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα αν δεν είστε προσεκτικοί, όπως: να εγκαταλείψουν τα ζώα τα μικρά τους, να καταστρέψετε τις φωλιές τους ή τις περιοχές όπου βρίσκουν τη τροφή τους ή ακόμη και να σκοτωθεί κάποιο ζώο. Για παράδειγμα, το χειμώνα, πολλά ζώα προσπαθούν να συγκεντρώσουν αρκετή ενέργεια για να παραμείνουν ζωντανά και η ανθρώπινη παρουσία θα μπορούσε να τα ενοχλήσει. Να θυμάστε πάντα ότι είστε μόνο ένας επισκέπτης στο περιβάλλον τους.

Πηγή: <https://outdooraction.princeton.edu/nature/guide-animal-tracking>

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.artofmanliness.com/2016/01/11/how-to-track-animals-a-primer-on-identifying-footprints/>  
<http://www.wildernesscollege.com/tracking-animals-2.html>





## ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

### Περιγραφή

Η περιπλάνηση στη φύση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να χαλαρώσει το μυαλό σας. Μπορεί να οριστεί ως μία απλή βόλτα στη φύση χωρίς να έχετε κάποιο στόχο ή σκοπό. Η περιπλάνηση στη φύση δεν στοχεύει στην άσκηση, στην ικνηλασία ή στην επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου, αν και είναι πιθανόν να πετύχετε όλα τα πιο πάνω ταυτόχρονα με την περιπλάνησή σας. Η περιπλάνηση στη φύση έχει στόχο την βύθιση στο μεγαλείο της άγριας φύσης και της μητέρας γης και την άφεση στα σημάδια ώστε αυτά να καθοδηγήσουν τον δρόμο σας.

### Εφαρμογή

Ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσετε την περιπλάνηση στη φύση είναι να μην σας νοιάζει ο χρόνος. Βρείτε το δικό σας ρυθμό ώστε να εκτιμήσετε την ηρεμία της φύσης, ενώ ταυτόχρονα κάνετε και κάποιου είδους φυσική άσκηση. Το περπάτημα στη φύση μπορεί να αυξήσει την ικανότητά σας να εστιάζετε και να συγκεντρώνετε.

Ενώ περιπλανιέστε στη φύση φροντίστε για τα εξής:

- 🕒 Ακούστε προσεκτικά τα πουλιά και τα έντομα, τον άνεμο που περνάει από διαφορετικά φύλλα και τους ήχους της γης κάτω από τα πόδια σας.
- 🕒 Πηγαίνετε μόνοι και παραμείνετε σιωπηλοί: η ομιλία δυσκολεύει τον συντονισμό με τη φύση.
- 🕒 Εστιάστε όλες τις αισθήσεις σας σε ένα πράγμα - ένα δέντρο, ένα λουλούδι ή ένα βράχο. Δώστε προσοχή στο πώς φαίνεται, πώς μυρίζει, πώς ακούγεται και στο πώς το νιώθετε.
- 🕒 Ακολουθήστε το ένστικτό σας!

### Προτάσεις

Παρόλο που σας ζητείται να βυθιστείτε στη φύση, βεβαιωθείτε ότι θυμάστε το δρόμο του γυρισμού!

### Περισσότερες Πληροφορίες

<https://wilderness.org/article/insider-tips-nature-walking>



# ΜΟΝΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

## Περιγραφή

Η σύγχρονη ζωή έχει γίνει μια διαρκής κούρσα μεταξύ διαφορετικών ερεθισμάτων και προσπαθειών λήψης ορισμένων αποφάσεων. Μεγάλα πανό και διαφημίσεις στο δρόμο, κοινωνικά δίκτυα και διαφημίσεις στο διαδίκτυο. Όλα μας αποσπούν την προσοχή και μας κρατούν μακριά από τα σημαντικά πράγματα στη ζωή μας.

Έτσι χρειαζόμαστε στιγμές σιωπής και μοναξιάς, για να μπορέσουμε να σκεφτούμε τα σημαντικά πράγματα της ζωής μας, τα όνειρα και τα οράματά μας, το παρελθόν και το μέλλον, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.

Μία τέλεια εμπειρία είναι να περάσετε χρόνο μόνοι σας στη φύση. Μια στιγμή μέσα στο δάσος, ανάμεσα στα δέντρα, δίπλα σε μια λίμνη, πάνω σε ένα λόφο, δίπλα σε ένα ρέμα νερού μπορεί να σας προσφέρει τις στιγμές ηρεμίας που αναζητάτε.

Μπορείτε να πάτε στη φύση για μια μέρα ή δύο ή μόνο για λίγες ώρες. Να πάρετε μαζί σας τα απαραίτητα μόνο, όπως μια εφημερίδα, λίγο φαγητό και τα κατάλληλα εργαλεία για να κατασκευάσετε ένα προστατευτικό καταφύγιο και ένα σακίδιο με ζεστά ρούχα.

Μερικοί άνθρωποι δεν παίρνουν μαζί τους ρολόι ή τηλέφωνο επειδή θέλουν να είναι απολύτως μόνοι τους. Δεν έχει σημασία το πώς θα ξοδέψετε το χρόνο αυτό που θα είστε μόνοι σας, το μόνο που είναι σημαντικό είναι η αποστασιοποίηση (από άλλους ανθρώπους, βιβλία, τεχνολογία κ.λπ.).

Όταν είστε μόνος στο δάσος, γίνεστε ένα με το δάσος, συνδέεστε με το ρυθμό της Γης και με το Σύμπαν. Η Φύση θα είναι ο οδηγός και ο προστάτης σας, κι έτσι μπορείτε να επιστρέψετε ασφαλείς από αυτή τη μοναχική περιπέτεια. Το σημαντικό είναι να πραγματοποιήσετε την πορεία σας αυτή στη φύση με ανοιχτή καρδιά και με σαφείς προθέσεις.

## Εφαρμογή

Περνώντας χρόνο στη φύση μόνος του ένας νέος μπορεί:

- ☉ Να συνδεθεί περισσότερο με τον εσωτερικό του εαυτό
- ☉ Να ανακαλύψει περισσότερα για τη φύση και τα φυσικά όντα και στοιχεία
- ☉ Να αναπτύξει δεξιότητες επιβίωσης κάνοντας ένα καταφύγιο, ή περνώντας μια νύχτα μόνος στο δάσος
- ☉ Να αντλήσει εμπιστοσύνη και θάρρος μέσα από την επαφή του με τη φύση
- ☉ Να βελτιώσει τη αντίληψή του για τον κόσμο γύρω του
- ☉ Να αναπτύξει αισθήματα σεβασμού και φροντίδας για τη φύση και να υιοθετήσει οικολογική συνείδηση
- ☉ Να τονώσει τα αντανakλαστικά του και να ανακαλύψει διαφορετικές οπτικές γωνίες για τη ζωή

## Προτάσεις

Δείτε το σχέδιο μαθήματος “ΜΟΝΟΣ” στην επόμενη ενότητα αυτού του οδηγού.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://matadornetwork.com/bnt/why-solo-adventures-in-nature-make-you-stronger/>

<https://www.youtube.com/watch?v=4Gl5rqy2hf8>

<http://jee.sagepub.com/content/34/1/1.abstract>



# ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

## Περιγραφή

Η κηπουρική είναι η διαδικασία καλλιέργειας και φροντίδας φυτών όπως λουλούδια, δέντρα, λαχανικά, ρίζες, φρούτα και βότανα. Έχει ειπωθεί από πολλούς ότι η κηπουρική ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Χάρη στα ευεργετικά βακτηρίδια που βρίσκονται στο έδαφος, η κηπουρική μπορεί να βελτιώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας σας να μην αρρωσταίνετε και να καταπολεμάτε ευκολότερα τις μολύνσεις, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Science. Η εργασία στον κήπο μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη ορισμένων αλλεργιών σύμφωνα με μια ξεχωριστή μελέτη του Πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης. Παρακάτω, μπορείτε να δείτε μερικά ακόμα οφέλη της κηπουρικής:

- 🕒 Είναι διασκεδαστική και ταυτόχρονα παρέχει φυσική άσκηση
- 🕒 Τρέφει το πνεύμα
- 🕒 Βοηθά στην επιβράδυνση της κλιματικής αλλαγής
- 🕒 Σας γεμίζει με αυτοεκτίμηση
- 🕒 Ακονίζει το μυαλό



## Εφαρμογή

Το πρώτο βήμα για να ασχοληθείτε με την κηπουρική είναι να εντοπίσετε το χώρο που θα χρησιμοποιήσετε για να φυτέψετε. Είναι εσωτερικός ή εξωτερικός ο χώρος αυτός; Είναι δημόσιος χώρος; Τι είδους κήπο θα θέλατε να έχετε; Θέλετε να φυτέψετε δέντρα και να παίρνετε τα φρούτα τους, κάποια λαχανικά για φαγητό ή μερικά όμορφα λουλούδια για να διακοσμήσετε τον κήπο σας; Εξαρτάται από εσάς ... και το χώρο που έχετε! Το επόμενο βήμα είναι να βεβαιωθείτε ότι το σημείο που επιλέξατε να φυτέψετε έχει αρκετό ήλιο για τα φυτά σας. Καθαρίστε το έδαφος, σκάψτε και ενισχύστε το έδαφος με κάποιο βιολογικό λίπασμα. Έπειτα πηγαίνετε σε ένα ανθοπωλείο για να επιλέξετε το σωστό είδος φυτών. Ρωτήστε τον ανθοπώλη

σας ποια είναι τα καλύτερα φυτά για αυτή την εποχή και για το κλίμα στο οποίο ζείτε. Επιστρέψτε στον κήπο σας και ξεκινήστε να φυτεύετε! Απολαύστε τη διαδικασία και παρατηρήστε πόσο καλό σας κάνει! Τέλος, μην ξεχνάτε να ποτίζετε και να φροντίζετε τα φυτά σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα!

## Προτάσεις

Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που θα καλλιεργήσετε, δεν χρειάζεται να κάνετε πάρα πολλά. Πάρτε το χαλαρά στην αρχή. Για παράδειγμα, αγοράστε λίγα φυτά τα οποία μπορούν να αντέξουν όλες τις εποχές. Δεν χρειάζεται να γεμίσετε αμέσως τον κήπο σας. Φροντίζοντας τα φυτά σας και προσθέτοντας σταδιακά φυτά που χρειάζονται περισσότερη φροντίδα θα εξοικειωθείτε και θα δημιουργήσετε έναν όμορφο κήπο. Επιπλέον μπορείτε να διακοσμήσετε τον κήπο σας με ένα σκιάτριο ή άλλα διακοσμητικά. Μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο να διατηρήσετε το δικό σας κήπο, αλλά όταν αφιερώσετε λίγο χρόνο θα αρχίσετε να αισθάνεστε πιο κοντά στη φύση καθώς θα έχετε έναν όμορφο μέρος να κάθεστε και να απολαμβάνετε τα φυτά σας.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://en.wikipedia.org/wiki/Gardening>

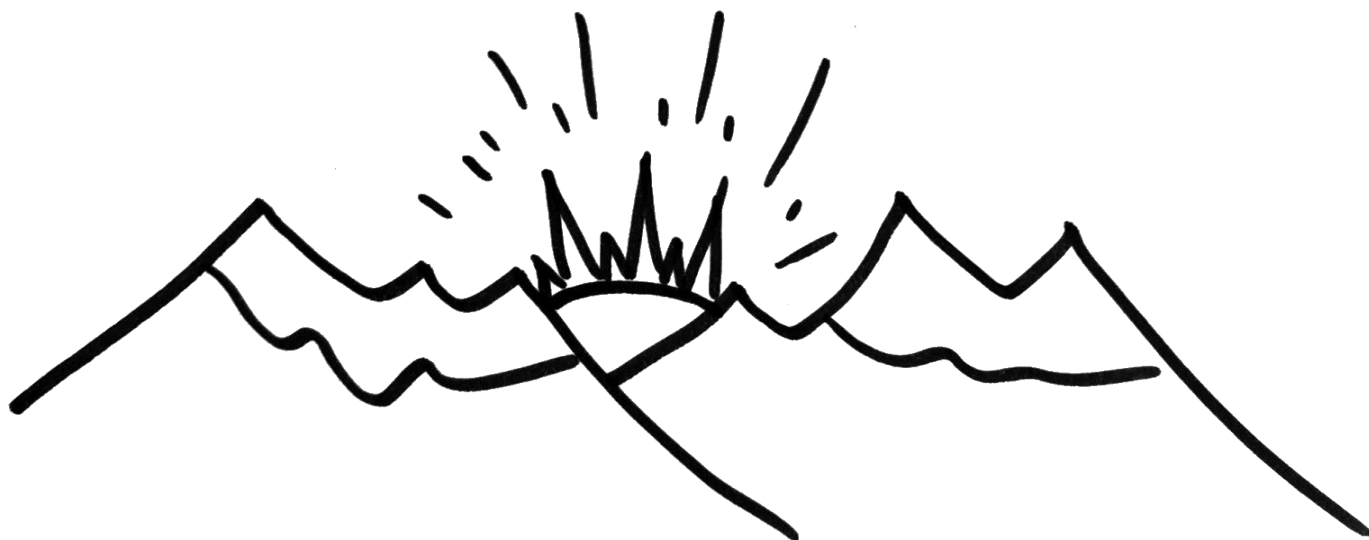
<http://www.bhg.com/gardening/>

[http://www.gardensalive.com/product/first-time-veggie-gardenwhere-to-start/you\\_bet\\_your\\_garden](http://www.gardensalive.com/product/first-time-veggie-gardenwhere-to-start/you_bet_your_garden)

<https://www.rd.com/health/wellness/health-benefits-of-gardening/>

<http://www.bhg.com/gardening/yard/garden-care/ten-steps-to-beginning-a-garden/>





## ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

### Περιγραφή

Η παρακολούθηση της ανατολής του ήλιου που βγαίνει νωρίς το πρωί είναι μία όμορφη εμπειρία. Πρόκειται για την αφύπνιση όλου του πλανήτη: των πουλιών, των δέντρων, των άγριων ζώων. Το ξεκίνημα μιας νέας μέρας είναι πάντα μια καινούρια αρχή. Η παρακολούθηση της ανατολής του ηλίου μπορεί να γίνει μία όμορφη καθημερινή συνήθεια.

Εδώ παρατίθενται 4 εκπληκτικά οφέλη από την παρακολούθηση της ανατολής του ήλιου:

- ☺ Θα έχετε καλύτερη διάθεση όλη την ημέρα.
- ☺ Θα δείτε χρώματα που ποτέ δεν ξέρατε ότι θα μπορούσαν να υπάρχουν στη φύση.
- ☺ Θα σας κάνει πιο ευγνώμονες για τη γη.
- ☺ Θα σας δώσει ελπίδα

### Εφαρμογή

Αποφασίστε το σημείο από το οποίο θα παρακολουθήσετε την ανατολή του ηλίου. Μήπως η ταράτσα σας παρέχει μια καθαρή θέα του ήλιου ή χρειάζεται να πάτε κάπου αλλού; Μπορείτε φυσικά να επιλέξετε να δείτε την ανατολή του ηλίου από μια κορυφή ενός βουνού ή την ακροθαλασσιά! Βάλτε το ξυπνητήρι σας νωρίς το πρωί, ανάλογα με την ώρα που εμφανίζεται ο ήλιος στη χώρα σας. Αν δεν ξέρετε, μπορείτε να το αναζητήσετε στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, ντυθείτε και πηγαίστε στη θέση που επιλέξατε. Χαλαρώστε και περιμένετε υπομονετικά μέχρι τη γέννηση του ήλιου. Καθώς συμβαίνει αυτό, προσέξτε πώς ο ήλιος σιγά-σιγά εμφανίζεται στον ορίζοντα. Παρατηρείστε τον ουρανό να αλλάζει από έντονο κόκκινο σε πορτοκαλί, σε ροζ, σε μοβ, σε μπλε καθώς ο ήλιος ανεβαίνει και προσέξτε τις ακτίνες που σχίζουν τα σύννεφα. Κυρίως όμως, αισθανθείτε τον αέρα που αρχίζει να ζεσταίνεται γύρω σας και απολαύστε αυτή την εμπειρία.

### Προτάσεις

Θα σας συμβουλεύαμε να παρακολουθήσετε την ανατολή του ηλίου κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου ή του χειμώνα, όταν η ανατολή δεν είναι τόσο νωρίς και είναι ευκολότερο για εσάς να ξυπνήσετε. Επίσης, μπορείτε να φτιάξετε ένα ωραίο φλιτζάνι ζεστό τσάι ή καφέ και να το πίνετε ενώ παρακολουθείτε την ανατολή του ηλίου. Μπορείτε να πάρετε μια κουβέρτα μαζί σας για να είστε άνετα και ζεστά. Αφού βγει ο ήλιος, σας προτείνουμε να πάτε για μια βόλτα και να δείτε πώς αγκαλιάζουν οι ακτίνες του ήλιου τα λουλούδια και τα δέντρα και πώς φωτίζεται ο κόσμος όλος.

### Περισσότερες Πληροφορίες

<https://www.linkedin.com/pulse/9-stunning-benefits-watching-sunrise-jennifer-elizabeth-masters>  
<http://www.tujawellness.com/wellness-411/5-reasons-to-get-up-early-and-see-the-sunrise.html>  
<http://health.allwomenstalk.com/reasons-to-get-up-early-instead-of-sleeping-in/12>



# ΓΕΙΩΣΗ (ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΞΥΠΟΛΥΤΟΙ)

## Περιγραφή

Η γείωση θέτει το σώμα σε άμεση επαφή με τη γη. Αυτό σημαίνει ότι το δέρμα αγγίζει το έδαφος, την άμμο, το νερό ή οποιαδήποτε άλλη επιφάνεια της γης. Από επιστημονικής πλευράς, η ιδέα είναι ότι η γη έχει ένα ήπιο αρνητικό φορτίο σε αυτήν. Με την πάροδο του χρόνου, ειδικά στη σύγχρονη ζωή, ο οργανισμός μας δημιουργεί ένα έντονο θετικό φορτίο. Η άμεση επαφή με τη γη μπορεί να εξομαλύνει αυτή τη θετική φόρτιση και να επιστρέψει το σώμα σε ουδέτερη κατάσταση. Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν αυτή την επαφή με τη γη πια, και μερικοί ειδικοί αναρωτιούνται εάν αυτό συμβάλλει στα αυξανόμενα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουμε σήμερα. Σήμερα φοράμε ελαστικά παπούτσια και ζούμε σε εσωτερικούς χώρους, χάνοντας έτσι την επαφή με τη φύση. Θεωρητικά, πολλοί από εμάς θα μπορούσαν να περάσουν χρόνια χωρίς άμεση επαφή με τη γη, έστω και αν βρισκόμαστε έξω. Πάντως, η θεωρία είναι ότι αυτό το θετικό φορτίο αυξάνεται και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε προβλήματα υγείας.

## Εφαρμογή

Ενώ η έρευνα σχετικά με τη γείωση είναι σχετικά νέα, η πρακτική είναι διαχρονική. Στις προηγούμενες κοινωνίες περπατούσαν ξυπόλυτοι ή φορούσαν δερμάτινα υποδήματα φτιαγμένα από δέρματα που επέτρεπαν την ενέργεια από τη Γη να ανεβαίνει στο σώμα τους. Ήταν γειωμένοι. Σήμερα έχουμε χάσει την επαφή αυτή με τη γη. Είμαστε αποσυνδεδεμένοι από την ενέργεια της γης και αυτή η αποσύνδεση μπορεί να είναι μια σοβαρή αιτία του ανθρώπινου πόνου, της δυσφορίας και της απότομης αύξησης της συχνότητας των χρόνιων ασθενειών παγκοσμίως. Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να επανασυνδεθούμε. Όταν σας το επιτρέπει το πρόγραμμά σας, πηγαίνετε ξυπόλητοι να περπατήσετε έξω στη φύση και παρατηρήστε τη διαφορά που θα νιώσετε: θα μειωθεί το στρες και ο πόνος σας. Καθίστε, σταθείτε ή περπατήστε στο έδαφος, το γρασίδι ή την άμμο. Αυτές είναι όλες οι αγωγίμες επιφάνειες από τις οποίες το σώμα σας μπορεί να αντλήσει την ενέργεια της γης. Το ξύλο, η άσφαλτος και το βινύλιο δεν είναι αγωγίμα και εμποδίζουν την ενέργεια να περάσει στο σώμα σας. Αν θέλετε να διατηρήσετε την εμπειρία της γείωσης και να την κάνετε μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας τότε τα οφέλη από τη γείωση θα είναι πολλά, όπως:

- 🕒 Μείωση της φλεγμονής
- 🕒 Μείωση του χρόνιου πόνου
- 🕒 Βελτίωση του ύπνου
- 🕒 Αύξηση της ενέργειας
- 🕒 Μείωση του στρες, προαγωγή της ηρεμίας με τη μείωση των
- 🕒 Ομαλοποίηση των βιολογικών ρυθμών, συμπεριλαμβανομένου του καρδιακού ρυθμού
- 🕒 Ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και της ροής του αίματος
- 🕒 Ανακούφιση της έντασης των μυών και του πονοκεφ
- 🕒 Βελτίωση των συμπτωμάτων έμμηνου ρήσης και άλλων γυναικείων ορμονών
- 🕒 Προστασία του σώματος από τις συνέπειες των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων



## Προτάσεις

Προφανώς, το περπάτημα έξω ξυπόλητοι είναι ο ευκολότερος και φθηνότερος τρόπος να γειωθείτε. Εάν είστε κοντά σε ωκεανό ή θάλασσα το κολύμπι είναι ένας ακόμα καλός τρόπος γείωσης. Για τη γείωση, το δέρμα πρέπει να βρίσκεται σε άμεση επαφή με το βράχο, το χώμα ή το νερό. Η παραλία / ωκεανός είναι ίσως η καλύτερη θέση, καθώς δεν είναι μόνο η άμμος και το αλμυρό νερό εξαιρετικά αγωγίμες, αλλά το αλμυρό νερό είναι επίσης πολύ υψηλό σε μαγνήσιο. Ίσως αυτός είναι ο λόγος που πολλοί άνθρωποι φαίνεται να κοιμούνται καλύτερα στις διακοπές στην παραλία!

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://chopra.com/articles/grounding-the-human-body-the-healing-benefits-of-earthing>

<https://www.youtube.com/watch?v=yRUKbnZekqo>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378297/>



**Αυτό το κεφάλαιο περιέχει τις ακόλουθες πρακτικές:** Γιόγκα, Νηστεία, Πέντε Θιβετιανές Τελετές, Ακραία υπαίθρια αθλήματα, Ακροβασία σε σκοινί, Χαλάρωση.

Αυτές οι μέθοδοι επικεντρώνονται περισσότερο στη σωματική διάσταση με αποτελέσματα όμως που θα μπορούσαν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο ακόμα και σε ψυχικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο (κυρίως η νηστεία και η γιόγκα). Αυτές οι πρακτικές είναι διαφορετικές και αντιμετωπίζουν διαφορετικά τα προσωπικά ενδιαφέροντα και τους προσωπικούς ρυθμούς εργασίας. Ορισμένα από αυτά απαιτούν ειδικά υλικά, ενώ άλλα μόνο θέληση. Με την εξάσκησή τους, θα μπορούσε κανείς να κερδίσει υψηλότερα επίπεδα ενέργειας, υπέρβαση των προσωπικών του ορίων, θάρρος, εμπιστοσύνη, ανάπτυξη του αισθήματος επίτευξης και πολλά άλλα.

## ΠΕΝΤΕ ΘΙΒΕΤΙΑΝΕΣ ΤΕΛΕΤΕΣ

### Περιγραφή

Οι Πέντε Θιβετιανές τελετές (Five Tibetan Rites) είναι ένα σύστημα ασκήσεων άνω των 2.500 ετών και οι οποίες δημοσιεύθηκαν για πρώτη φορά από τον Peter Kelder σε μια έκδοση του 1939 με τίτλο *The Eye of Revelation*.

Οι πρακτικές αυτές (Rites) είναι μια μορφή θιβετιανής γιόγκα παρόμοια με τη γιόγκα που προέρχεται από την Ινδία. Ωστόσο, οι πέντε πρακτικές και η παραδοσιακή θιβετιανή γιόγκα υπογραμμίζουν την "συνεχή ακολουθία της κίνησης" (σανσκριτική: *vinyasa*), ενώ οι ινδικές φόρμες επικεντρώνονται σε "στατικές θέσεις". Παρόλο που οι πρακτικές κυκλοφόρησαν μεταξύ των Γιόγκι για δεκαετίες, οι σκεπτικιστές λένε ότι οι Θιβετιανοί δεν τις έχουν αναγνωρίσει ποτέ ως αυθεντικές πρακτικές του Θιβέτ.

Οι Πέντε Θιβετιανές τελετές είναι γνωστές επίσης και ως "Οι πέντε Θιβετιανοί" ή "Οι πέντε τελετές αναζωογόνησης"

### Εφαρμογή

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να γνωρίζετε είναι ότι οι 5 θιβετιανές τελετές λειτουργούν σε συνδυασμό μεταξύ τους, οπότε αν θέλετε να απολαύσετε πλήρως τα αξιοσημείωτα οφέλη αυτών των αρχαίων πέντε ασκήσεων του Θιβέτ, είναι καλύτερο να κάνετε και τις πέντε καθημερινά. Ωστόσο, εάν είστε υπέρβαροι, μην κάνετε τις πρακτικές # 4 και # 5 έως ότου αναπτύξετε αρκετή δύναμη στον κορμό σας.

### Προτάσεις

Συμβουλή # 1. Εάν η φυσική σας κατάσταση είναι μέση, αρχίστε με μόλις 5-7 επαναλήψεις για κάθε μία από τις 5 θιβετιανές πρακτικές και συνεχίστε μέχρι να τις κάνετε και τις 21 προσθέτοντας 2-3 επαναλήψεις κάθε εβδομάδα.

Είναι πολύ σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο και να εστιάσετε στη σωστή εκτέλεση της άσκησης, αντί να πιέσετε τον εαυτό σας για να πετύχετε να κάνετε το πλήρες σετ στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα.

Συμβουλή # 2. Αποφύγετε να κάνετε τις πρακτικές αυτές το βράδυ επειδή σας γεμίζουν με πολλή ενέργεια που διαρκεί για ώρες και θα είναι δύσκολο να κοιμηθείτε.

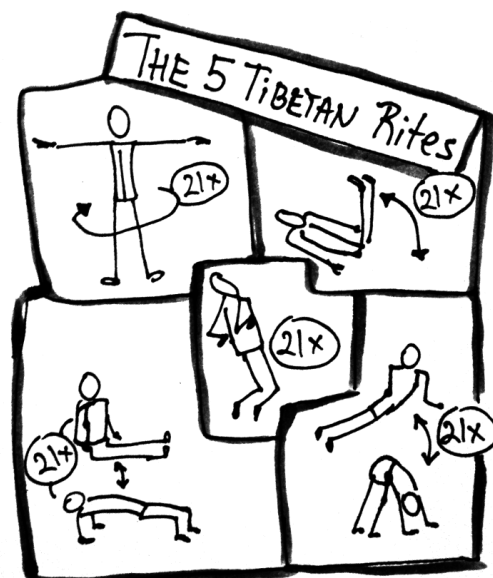
Συμβουλή # 3. Εκτελέστε τις πρακτικές με άδειο στομάχι, σε καλά αεριζόμενο χώρο (εάν είναι δυνατόν έξω, αλλά ΟΧΙ στον ήλιο) και φορέστε άνετα, χαλαρά ρούχα.

### Περισσότερες Πληροφορίες

[http://www.mkprojects.com/pf\\_TibetanRites.htm](http://www.mkprojects.com/pf_TibetanRites.htm)

<https://www.youtube.com/watch?v=tJASBgYRSTe>

<https://www.youtube.com/watch?v=UVmhHjkHYjk>



## Περιγραφή

Η γιόγκα είναι ένα σύνολο σωματικών και πνευματικών πρακτικών που προέρχονται από την αρχαία Ινδία. Υπάρχει μια ευρεία ποικιλία σχολών γιόγκα, πρακτικών και στόχων στον Ινδουισμό, τον Βουδισμό και τον Ζαϊνισμό. Μεταξύ των πιο γνωστών τύπων γιόγκα είναι η Hatha yoga και η Raja yoga.

Οι ρίζες της γιόγκα έχουν αποδοθεί στις προ- Βεδικές ινδικές παραδόσεις. Αναφέρεται στο Rigveda (αρχαία Ινδική συλλογή βεδικών σανσκριτικών ύμνων), αλλά κατά πάσα πιθανότητα αναπτύχθηκε γύρω στον 6ο και 5ο αιώνα π.Χ., στα ασκητικά κινήματα της αρχαίας Ινδίας και στα σράμανα (πολλά παράλληλα αλλά διαφορετικά ινδικά θρησκευτικά κινήματα της περιοχής των Βεδών). Η χρονολόγηση των πρώτων κειμένων που περιγράφουν τις πρακτικές γιόγκα δεν είναι ξεκάθαρη, κυρίως αποδίδεται στον Hindu Upanishads. Οι γιόγκα Sutras του Patanjali χρονολογούνται από το πρώτο μισό της 1ης χιλιετίας μ.Χ, αλλά απέκτησαν απήχηση στη Δύση τον 20ο αιώνα. Τα κείμενα της Hatha yoga εμφανίστηκαν γύρω στο 11ο αιώνα προερχόμενα από την τάντρα.

Πηγή- <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>

Οι περισσότεροι από εμάς είναι συνηθισμένοι να κοιτάζουν έξω από τον εαυτό μας για την εκπλήρωση. Ζούμε σε έναν κόσμο που μας ωθεί να πιστέψουμε ότι τα εξωτερικά επιτεύγματα μπορούν να μας δώσουν αυτό που θέλουμε. Αλλά ξανά και ξανά, οι εμπειρίες μας, μας δείχνουν ότι τίποτα εξωτερικό δεν μπορεί να εκπληρώσει πλήρως το βαθύ πόθο για "κάτι περισσότερο". Τις περισσότερες φορές, όμως, βρισκόμαστε αντιμέτωποι με αυτό που βρίσκεται απλά πέρα από μας. Είμαστε παγιδευμένοι στο να "κάνουμε" παρά στο να "είμαστε", στη δράση και όχι στην ευαισθητοποίηση. Είναι δύσκολο να φανταστούμε μια κατάσταση απόλυτης ηρεμίας και ανάπαυσης, στην οποία οι σκέψεις και τα συναισθήματα παύουν να βρίσκονται σε διαρκή κίνηση. Ωστόσο, μέσα από μια τέτοια κατάσταση ηρεμίας μπορούμε να αγγίξουμε ένα επίπεδο χαράς και κατανόησης αδύνατο να επιτύχουμε διαφορετικά.

Αναφέρεται στη Βίβλο: "Να ζείτε γνωρίζοντας ότι είμαι ο Θεός." Σε αυτά τα λίγα λόγια βρίσκεται το κλειδί για την επιστήμη της Γιόγκα. Αυτή η αρχαία πνευματική επιστήμη προσφέρει ένα άμεσο μέσο μείωσης της φυσικής αναταραχής των σκέψεων και της ανησυχίας του σώματος που μας εμποδίζουν να μάθουμε τι πραγματικά είμαστε.

Συνήθως οι ενέργειές μας κατευθύνονται προς τα έξω στα πράγματα αυτού του κόσμου, τα οποία αντιλαμβανόμαστε μέσα από τα περιορισμένα μέσα των πέντε αισθήσεων μας. Επειδή ο ανθρώπινος λόγος πρέπει να βασίζεται στα λιγοστά και συχνά παραπλανητικά δεδομένα που παρέχονται από τις φυσικές αισθήσεις, πρέπει να μάθουμε να αξιοποιούμε βαθύτερα και πιο λεπτομερώς τα επίπεδα συνειδητοποίησης που προέρχονται από τη λύση των αιγιμάτων της ζωής - Ποιος είμαι εγώ; Γιατί είμαι εδώ; Πώς μπορώ να συνειδητοποιήσω την αλήθεια;

Η γιόγκα είναι μια απλή διαδικασία αντιστροφής της συνηθισμένης ροής ενέργειας και συνείδησης, έτσι ώστε το μυαλό να γίνει ένα δυναμικό κέντρο άμεσης αντίληψης που δεν εξαρτάται πλέον από τις λανθασμένες αισθήσεις αλλά ικανό να βιώνει πραγματικά την αλήθεια.

Εφαρμόζοντας βήμα προς βήμα τις μεθόδους της Γιόγκα που δεν παίρνουν τίποτα δεδομένο τόσο σε συναισθηματικό επίπεδο ή μέσω τυφλής πίστης ή γνωρίζοντας την ενότητά μας με την Άπειρη Ευφυΐα, τη Δύναμη και τη Χαρά που δίνει ζωή σε όλους και η οποία είναι η ουσία του δικού μας Εαυτού.

*Η επιβεβαίωση του παραπάνω άρθρου βρίσκεται σε «αναμονή». Ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων δεν έχει εντοπιστεί. Οποιαδήποτε πληροφορία που να μας επιτρέπει να επικοινωνήσουμε με τον κάτοχο των πνευματικών δικαιωμάτων θα εκτιμηθεί.*

## Εφαρμογή

<https://www.youtube.com/user/yogawithtim/featured>

<https://www.youtube.com/watch?v=tklllKHDkIE>

<https://www.youtube.com/watch?v=3SZ2xVnbcxY>



## Προτάσεις

Πριν ξεκινήσετε με την άσκηση, μάθετε περισσότερα σχετικά με τις βασικές αρχές άσκησης της Γιόγκα (μόνος ή σε ομάδα). Συνιστούμε εάν δεν έχετε προηγούμενη εμπειρία να προσπαθήσετε πρώτα με πιστοποιημένο δάσκαλο και να ακολουθήσετε τις συμβουλές τους.

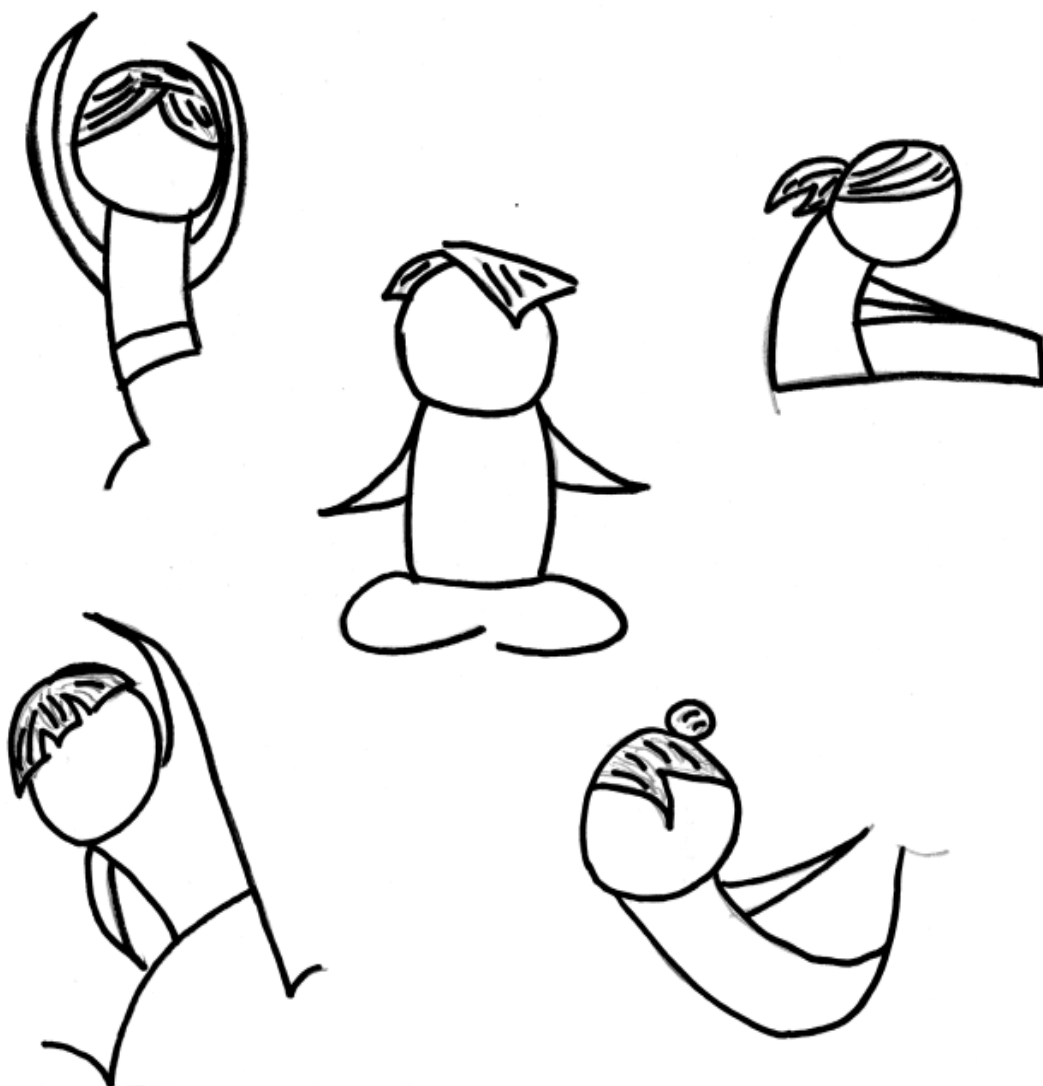
## Περισσότερες Πληροφορίες

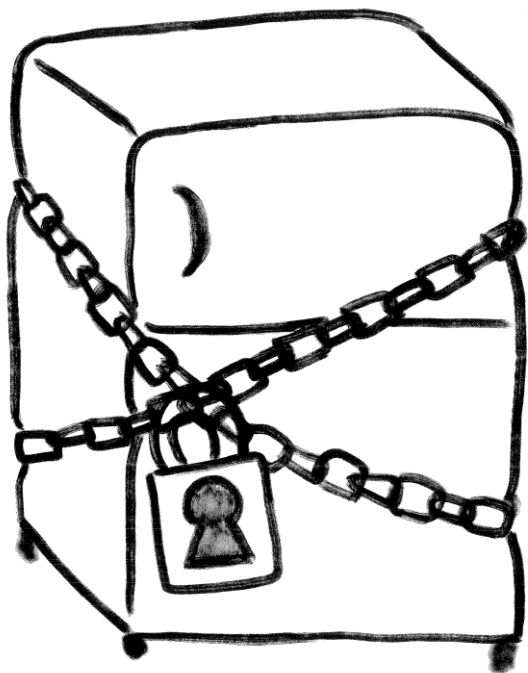
<https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>

<http://www.internationalyogafederation.net/>

<https://www.yogaalliance.org/>

<https://www.artofliving.org/in-en/yoga>





## Περιγραφή

Η νηστεία είναι μια πρόθυμη πλήρη ή μερική αποχή από κάποια τρόφιμα, ποτά ή και από τα δύο, για ένα χρονικό διάστημα. Μια νηστεία ορίζεται κανονικά ως αποχή από όλα τα τρόφιμα και τα υγρά για μια καθορισμένη περίοδο, συνήθως μια περίοδο 24 ωρών ή μια σειρά ημερών. Η νηστεία επιτρέπει το πόσιμο νερό, αλλά τίποτα άλλο. Άλλες νηστείες μπορεί να είναι εν μέρει περιοριστικές, περιορίζοντας μόνο συγκεκριμένα τρόφιμα ή ουσίες. Οι νηστείες συνήθως συνιστούν και αποχή από τη σεξουαλική επαφή και από άλλες δραστηριότητες εκτός από τους περιορισμούς στα τρόφιμα.

Πηγή: <https://en.wikipedia.org/wiki/Fasting>

## Εφαρμογή

Η νηστεία είναι μια πρακτική που πραγματοποιείται από παλιά σε σχεδόν όλους τους πολιτισμούς. Αρχικά γίνονταν για ιερούς λόγους. Οι άνθρωποι νήστευαν συλλογικά σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές για να αποτίσουν φόρο τιμής στον Θεό ή για να τους παραχωρηθεί κάποια χάρη.

Σήμερα, αυτό το πνεύμα διατηρείται σε πρακτικές όπως η Χριστιανική Σαρακοστή ή το Μουσουλμανικό Ραμαζάνι.

Η αλήθεια είναι ότι με την πάροδο του χρόνου έχει ανακαλυφθεί ότι η νηστεία μπορεί να αποφέρει μεγάλα οφέλη τόσο στο σώμα όσο και στο μυαλό. Αντιμετωπίζεται ως μια άσκηση που επιτρέπει σε κάποιον να αποτοξινώνει το σώμα του και να συμβάλλει στην αντιμετώπιση διαφόρων ασθενειών. Ακόμα, η νηστεία ωφελεί το μυαλό και το πνεύμα, στο βαθμό που απαιτεί να τεθεί σε λειτουργία η θέληση και η απόρριψη. Η νηστεία είναι μια πράξη εθελοντικής λιτότητας. Για το λόγο αυτό, ενισχύει το μυαλό και συμβάλλει στην αύξηση της συγκέντρωσης. Με κάποιο τρόπο, απελευθερώνει το μυαλό έτσι ώστε να μπορεί να επικεντρωθεί στη γνώση και την αυτογνωσία. Είναι μια δοκιμασία της βούλησης ότι, σε κάθε περίπτωση, δεν θα πρέπει να ληφθεί ως σημείο παραβίασης του οργανισμού ή του νου.

Η νηστεία μας θυμίζει ότι έχουμε τη δύναμη να εγκαταλείψουμε, ακόμα και κάτι τόσο θεμελιώδες όσο το φαγητό. Η εκούσια στέρηση από συγκεκριμένα τρόφιμα μας επιτρέπει να εισέλθουμε σε μια νέα προοπτική. Είναι μια πρακτική που μας αναγκάζει να στρέψουμε την προσοχή μας μέσα μας, να αντιληφθούμε με μεγαλύτερη σαφήνεια τα σήματα που στέλνει το σώμα μας και να εντοπίσουμε τα συναισθήματα που μας συνοδεύουν. Το αποτέλεσμα τέτοιων πρακτικών, όταν γίνεται σωστά, είναι πολύ ευεργετικό για τον συναισθηματικό κόσμο. Υπάρχει μια αίσθηση ευημερίας και ανοχής για την απογοήτευση που αναπτύσσεται. Τα άτομα που νηστεύουν είναι συνήθως πιο ήσυχια, με αυξημένο αυτοέλεγχο και αυτοεκτίμηση.

Πηγή: <https://exploringyourmind.com/fasting-spiritual-practice/>

## Προτάσεις

Είναι σημαντικό να θέσετε τις προθέσεις σας για τη νηστεία. Μπορείτε να νηστέψετε για σωματικούς λόγους (με σκοπό να καθαρίσετε το σώμα σας) ή για συναισθηματικούς / νοητικούς λόγους (με σκοπό τη σύνδεση με τον εαυτό σας και την ανάπτυξη αυτοέλεγχου) ή για πνευματικούς λόγους (με σκοπό την υπέρβαση, την εσωτερική καθοδήγηση, την ευθυγράμμιση με το σκοπό της ζωής). Μπορείτε να αρχίσετε τη νηστεία προοδευτικά, αυξάνοντας σιγά σιγά την ένταση και τη διάρκεια της.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.mindthesciencegap.org/2013/04/10/fasting-for-mental-health-does-it-work/>



# ΑΚΡΑΙΑ ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

## Περιγραφή

Τα ακραία υπαίθρια αθλήματα είναι δραστηριότητες αναψυχής που συνεπάγονται υψηλό βαθμό κινδύνου. Αυτές οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν συχνά ταχύτητα, ύψος, μεγάλο επίπεδο σωματικής άσκησης και εξειδικευμένα εργαλεία. Ο κοινώς χρησιμοποιούμενος ορισμός για τα ακραία υπαίθρια αθλήματα όπως δόθηκε από την Dr. Rhonda Cohen (2012) είναι "η ανταγωνιστική (συγκριτική ή αυτό-αξιολογητική) δραστηριότητα στην οποία ο συμμετέχων υποβάλλεται σε φυσικές ή ασυνήθιστες σωματικές και πνευματικές προκλήσεις όπως η ταχύτητα, το ύψος, το βάθος ή οι φυσικές δυνάμεις και όπου η ταχύτητα, η ακρίβεια και η γνωστική αντιληπτική επεξεργασία μπορεί να απαιτηθεί για μια επιτυχή έκβαση της δραστηριότητας".

## Εφαρμογή

Οφέλη από τα ακραία υπαίθρια αθλήματα:

### Ενισχύεται η ικανότητα για συγκέντρωση.

Τα ακραία υπαίθρια αθλήματα μπορούν να σας ωθήσουν στα σωματικά και διανοητικά σας όρια. Αυτό μπορεί να σας οδηγήσει και σε λάθη καθώς μπορεί να χάσετε την ηρεμία σας. Τα άτομα που λαμβάνουν τακτικά μέρος σε ακραίες δραστηριότητες όπως η πτώση από ένα αεροπλάνο αλλάζουν τον τρόπο σκέψης τους. Όταν συμβεί αυτό, γίνονται πιο ικανοί στο να παραμείνουν ήρεμοι και επικεντρωμένοι σε αγχωτικές καταστάσεις.

### Ενισχύονται οι δεξιότητες διαχείρισης του φόβου.

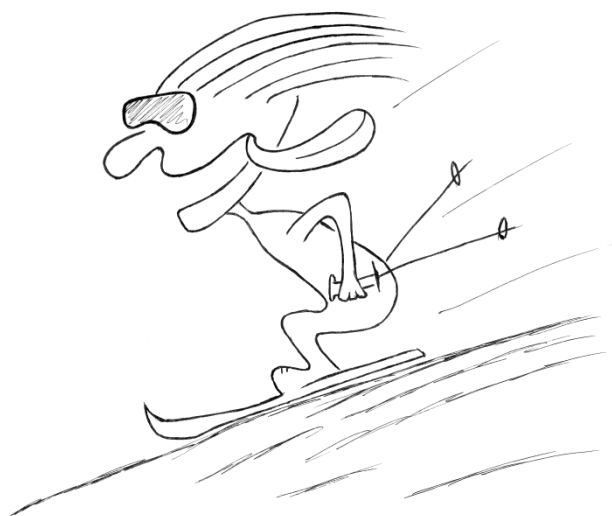
Όσοι συμμετέχουν σε ακραία υπαίθρια αθλήματα είναι σε θέση να μετατρέπουν το φόβο τους σε μια θετική εμπειρία. Είναι πολύ πιθανόν να μην υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στον κόσμο που να μην νιώθουν φοβισμένοι την πρώτη φορά που θα πηδήξουν από ένα αεροπλάνο ή θα κάνουν ελεύθερη πτώση. Ωστόσο, με αυτές τις δραστηριότητες οι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι είναι ασφαλής ακόμα και όταν πέφτουν από ένα αεροπλάνο. Ως εκ τούτου είναι ικανοί να μειώσουν το φόβο τους και να χρησιμοποιούν μηχανισμούς αντιμετώπισης του φόβου όπως ο διαλογισμός.

### Προσδίδεται μια αίσθηση ταπεινότητας.

Η ταπεινότητα μας κάνει να αισθανόμαστε πιο ρεαλιστικοί και μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή της ανάπτυξης μιας αρνητικής φήμης. Με τα ακραία υπαίθρια αθλήματα πρέπει να αγκαλιάσετε το γεγονός ότι δεν είστε τέλειοι ή αθάνατοι. Αντ' αυτού, για να επιβιώσετε από την εμπειρία, πρέπει να εξετάσετε τη δική σας θνησιμότητα, να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε σωστά τον εξοπλισμό ασφαλείας και να είστε πρόθυμοι να ακούσετε τις οδηγίες του εκπαιδευτή σας.

### Ενισχύεται η αυτοπεποίθησή.

Μέσα από τη σωματική προσπάθεια που βάζετε για να ανταπεξέλθετε στις δύσκολες σωματικές προκλήσεις γεμίζετε με αυτοπεποίθηση. Δεν είναι εύκολο να ανεβείτε με την πρώτη φορά το βουνό, αλλά όταν το καταφέρετε θα ανταμειφθείτε όχι μόνο σωματικά. Οι μελέτες έχουν βρει μια ισχυρή σχέση μεταξύ των ακραίων υπαίθριων αθλημάτων και ενός υψηλού επιπέδου αυτοπεποίθησης. Σκεφτείτε να πραγματοποιήσετε μία δύσκολη σωματικά αποστολή, όταν θα το καταφέρετε θα αισθάνεστε πραγματικά περήφανοι.



## Προτάσεις

Πριν επιχειρήσετε τυχόν επικίνδυνες δραστηριότητες, βεβαιωθείτε ότι έχετε ακολουθήσει τις οδηγίες και όλες τις παρακάτω συμβουλές ασφαλείας:

- ☯ Φορέστε ΚΡΑΝΟΣ. Χρειάζεται να πούμε περισσότερα;
- ☯ Φορέστε τα κατάλληλα προστατευτικά. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει επιγονατίδες, επιαγκωνίδες, προστατευτικά περικάρπια, κλπ.



- ☉ Κάντε ζέσταμα. Όπως και με κάθε άσκηση, απαιτείται κατάλληλη προθέρμανση για να μην τραυματιστούν οι μύες και οι αρθρώσεις.
- ☉ Φορέστε τα κατάλληλα ρούχα.
- ☉ Δεν υπάρχει πόνος. Τα ακραία υπαίθρια αθλήματα δεν συνεπάγονται πόνο, αλλά αν τραυματιστείτε, θα πρέπει να σταματήσετε τη δραστηριότητα και να δείτε έναν γιατρό.
- ☉ Πάρτε ένα μάθημα. Δοκιμάστε τα ακραία υπαίθρια αθλήματα υπό την καθοδήγηση κάποιου ειδικού επαγγελματία.
- ☉ Μην πάτε μόνος σας. Αν πάθετε κάτι ενώ κάνετε μόνος ποδήλατο στο δάσος δεν θα σας ακούσει κανείς. Γι' αυτό πρέπει να έχετε κάποιον μαζί σας ώστε να μπορέσει σε περίπτωση ανάγκης να καλέσει βοήθεια.

### Περισσότερες Πληροφορίες

[https://en.wikipedia.org/wiki/Extreme\\_sport](https://en.wikipedia.org/wiki/Extreme_sport)

<https://www.livestrong.com/article/472872-advantages-disadvantages-of-extreme-sports/>

<https://extremefreestyle.wordpress.com/2008/05/24/list-of-extreme-sports/>

## ΑΚΡΟΒΑΣΙΑ ΣΕ ΣΧΟΙΝΙ

### Περιγραφή

Η ακροβασία σε σχοινί είναι το περπάτημα κατά μήκος ενός τεντωμένου σχοινοῦ. Η ακροβασία σε ένα σχοινί γίνεται ισορροπώντας σε τεντωμένο ή σε χαλαρό σχοινί. Όταν το σχοινί είναι χαλαρό τότε μπορεί να δημιουργηθεί μία δυναμική γραμμή ώστε ο ακροβάτης να μπορεί να αναπηδά, δημιουργείτε κάτι σαν τραμπολίνο. Η ένταση και ο βαθμός δυσκολίας αλλά και ελαστικότητας του σχοινοῦ μπορεί να ρυθμιστεί ώστε να ταιριάζει στον χρήστη και στις διαφορετικές περιστάσεις. Η ακροβασία σε σχοινί είναι δημοφιλής λόγω της απλότητας και της ευελιξίας της σαν δραστηριότητα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα περιβάλλοντα και απαιτεί λίγα εξαρτήματα.

Πηγή - <https://en.wikipedia.org/wiki/Slacklining>

### Εφαρμογή

Η διαδικασία εκμάθησης ακροβασίας σε σχοινί είναι πολύ γρήγορη και μετά από μερικές μόνο προσπάθειες θα παρατηρήσετε μεγάλη πρόοδο. Πράγματι, φαίνεται πιο δύσκολο από ότι πραγματικά είναι! Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να προχωρήσετε γρήγορα στην τέχνη της ισορροπίας πάνω σε τεντωμένο σχοινί:

- ☉ Τοποθετήστε το σχοινί σας σε χαλαρή γραμμή και σε απόσταση περίπου 30 - 50 cm από το έδαφος ή κάτω από τη μέση σας. Καθώς προχωράτε, μπορείτε να το τοποθετήσετε σε υψηλότερο επίπεδο ανάλογα με τη φύση της πρακτικής σας. Το γεγονός ότι ξεκινάτε από χαμηλό επίπεδο σας επιτρέπει να φτάσετε στο στόχος σας γρηγορότερα. Καθώς εξασκείστε αισθάνεστε αυτοπεποίθηση που τα καταφέρνετε και έτσι μπορείτε να συνεχίσετε.
- ☉ Μόλις ανεβείτε στο τεντωμένο σχοινί μην αρχίσετε να περπατάτε κατευθείαν, βρείτε πρώτα την ισορροπία σας μένοντας ακίνητος πάνω στο σχοινί. Στη συνέχεια, σταθείτε με το ένα πόδι για μερικά δευτερόλεπτα, ενώ το άλλο πόδι σας βοηθά να βρείτε ισορροπία και στη συνέχεια κάνετε το ίδιο με το άλλο σας πόδι.
- ☉ Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας για να ισορροπήσετε. Τα χέρια σας πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο με το κεφάλι σας. Περπατώντας στο σχοινί χαλαρώνετε και ταυτόχρονα ισορροπείτε. Μην ξεχνάτε να μετακινήστε αργά κουνώντας ένα-ένα τα πόδια σας, βοηθώντας έτσι όλο σας το σώμα να ισορροπήσει.
- ☉ Πιθανώς το πιο σημαντικό πράγμα στην ακροβασία σε σχοινί είναι να βρείτε ένα (και μοναδικό) σημείο μπροστά σας για να εστιάσετε την όρασή σας, ίσως το δέντρο μπροστά σας, το άλλο άκρο του σχοινοῦ, ένα πανό, μια σημαία ή οποιοδήποτε άλλο σταθερό σημείο που βρίσκεται ευθεία μπροστά σας στο επίπεδο του κεφαλιού σας, χωρίς να κοιτάτε κάτω.
- ☉ Μόλις έχετε κάποια ισορροπία είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε το περπάτημα. Ξεκινήστε με μικρά βήματα σιγά-σιγά. Μην αφήνετε τον εαυτό σας να κατακλυστεί από τα συναισθήματα και μην βιαστείτε να φτάσετε στην άλλη πλευρά. Όπως σε όλους τους τομείς, η υπομονή και η επιμονή θα σας βοηθήσουν



να πετύχετε τους στόχους σας. Η ακροβασία σε τεντωμένο σχοινί μπορεί να θεωρηθεί ως διαλογισμός σε κίνηση.

- ☯ Μην ξεχάσετε να αναπνέετε! Οι βαθιές αναπνοές βοηθούν στη διατήρηση της ισορροπίας σας. Σκεφτείτε το σαν μια πρακτική διαλογισμού στην οποία αναπνέετε βαθιά και κάνετε μικρά βήματα. Θα πρέπει να αισθάνεστε ηρεμία και χαλάρωση καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

### Προτάσεις

- ☯ Ξεκινήστε πηδώντας και κουνώντας τα χέρια σας, τα πόδια σας και ολόκληρο το σώμα σας για περίπου ένα λεπτό. Μπορείτε επίσης να τεντώσετε το σώμα σας ή να κάνετε κάποιες ασκήσεις γιόγκα προτού αρχίσετε να ισορροπείτε στο σχοινί. Αυτό θα σας χαλαρώσει και θα σας προθερμάνει.
- ☯ Είναι πιο εύκολο να χαλαρώσετε με έναν φίλο που μπορεί να σας προσφέρει το χέρι ή τον ώμο του έτσι ώστε να μπορέσετε να ισορροπήσετε, να ξεκινήσετε το περπάτημα και να αισθανθείτε ασφάλεια στα πρώτα σας βήματα. Τα χέρια σας θα πρέπει να έχουν αρκετό χώρο για να τεντωθούν στα πλάγια. Μετά από λίγες προσπάθειες και καθώς αισθάνεστε πιο άνετα στην ισορροπία συνεχίστε μόνοι σας.
- ☯ Μόλις είστε σε θέση να κάνετε μερικά σταθερά βήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε και άλλους μύες του σώματός σας. Μετακινήστε τον κορμό σας, λυγίστε τα γόνατά σας λίγο, κινηθείτε σαν να χοροπηδάτε. Η ιδέα είναι να χαλαρώσετε στο σχοινί και να περπατήσετε σαν μια γάτα, με χαριτωμένο και ανάλαφρο τρόπο.
- ☯ Να κάνετε διαλείμματα. Η ισορροπία χρησιμοποιεί μύες που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν χρησιμοποιούν. Μόλις κουραστούν τα πόδια και τα χέρια σας, κάντε ένα διάλειμμα και ξεκινήστε πάλι. Μπορεί επίσης να αισθανθείτε κάποιου είδους ψυχικής εξάντλησης αφού η σχοινοβασία απαιτεί συγκέντρωση για αρκετή ώρα.



### Περισσότερες Πληροφορίες

<https://en.wikipedia.org/wiki/Slacklining>

<http://xtremesport4u.com/extreme-land-sports/what-exactly-is-slacklining/>

## ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

**Αυτό το κεφάλαιο περιλαμβάνει τις ακόλουθες πρακτικές:** Κύκλος Κρουστών, Ακρόαση μουσικής και τραγούδι, Θέατρο αυτοσχεδιασμού, Δημιουργικές Τέχνες, Καλλιτεχνικές δημιουργίες στη φύση, Ισορροπώντας Πέτρες, Ποίηση της ψυχής και Οριγκάμι (Origami). Προκειμένου να αναπτυχθεί ένα θετικό πνεύμα, οι άνθρωποι πρέπει να εκφραστούν, πρέπει να δημιουργήσουν τέχνη με διαφορετικές μορφές. Αυτές οι πρακτικές συνδυάζουν την κίνηση του σώματος με τη μουσική, την ομιλία, τις λέξεις, τις χωρικές και μαθηματικές δεξιότητες. Μέσα από αυτές, κάποιος μπορεί να αποκτήσει προσωπική ταυτότητα, να μάθει πώς να εκφράζει τις ιδέες του με πιο δημιουργικό τρόπο, να μπορεί να δημιουργεί και να αισθάνεται την ομορφιά, να αναπτύσσει εσωτερική αρμονία, ευαισθησία και να ενισχύει τις κοινωνικές του σχέσεις.



# ΚΥΚΛΟΣ ΚΡΟΥΣΤΩΝ

## Περιγραφή

Ο κύκλος κρουστών προνοεί μια ομάδα ανθρώπων που κάθονται σε κύκλο και βιώνουν την αυθόρμητη δημιουργία μουσικής με μια ποικιλία από τύμπανα και άλλα κρουστά όργανα. Οι κύκλοι κρουστών είναι μια δημοφιλής μορφή μουσικοθεραπείας. Σε μια τέτοια κατάσταση, κάθε άτομο είναι σε θέση να εκφράζεται μέσω του μουσικού οργάνου του, ενώ ταυτόχρονα συμμετέχει ως τμήμα ενός μεγαλύτερου συνόλου. Τέτοιες ομάδες μπορεί να κυμαίνονται από λίγα άτομα έως κυριολεκτικά χιλιάδες.

## Εφαρμογή

Οι κύκλοι κρουστών δεν έχουν αρχή ούτε τέλος, ούτε πάνω ούτε κάτω. Μια τέτοια διάταξη τοποθετεί κάθε συμμετέχοντα επί ίσοις όροις. Σε κάποιο βαθμό, καθοδηγούνται από έναν εμπνευστή που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες. Πολλές από τις μελέτες δείχνουν ότι ο ρυθμός και ο ήχος του τύμπανου επιταχύνει τη σωματική επούλωση, έχει δείξει ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, δημιουργεί αισθήματα ευεξίας και έχει ακόμα και μια ηρεμιστική επίδραση στους ανθρώπους που πάσχουν από αυτισμό, Αλτσχάιμερ και διάφορες τραυματικές εμπειρίες.

## Προτάσεις

Ένας κύκλος κρουστών είναι ένας διασκεδαστικός, συναρπαστικός και ισχυρός τρόπος να φέρεις τα άτομα μαζί μέσα από τη μουσική. Η ενασχόληση αυτή με τα τύμπανα προωθεί ένα ασφαλές, χαλαρωτικό και ψυχαγωγικό περιβάλλον που οδηγεί στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων. Ένας κύκλος κρουστών θα ενισχύσει την εμπειρία σας μέσω οπτικών, κινητικών, ακουστικών και αισθητικών τρόπων μάθησης. Καθώς οι συμμετέχοντες χαλαρώνουν, απολαμβάνουν και εξερευνούν τη μουσική. Η φυσική τους δημιουργικότητα και περιέργεια αναδύεται και οι ρυθμοί μεγαλώνουν και αλλάζουν.

## Περισσότερες Πληροφορίες

[https://en.wikipedia.org/wiki/Drum\\_circle](https://en.wikipedia.org/wiki/Drum_circle)

<https://www.thoughtco.com/drum-therapy-1729574>

<https://www.thoughtco.com/therapeutic-drumming-1729575>



# ΑΚΡΟΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

## Περιγραφή

Η μουσική αποτελεί ένα μεγάλο μέρος της ανθρώπινης φύσης. Είτε μέσω της σύνθεσης, είτε μέσω της ακρόασης μουσικής, είτε παίζοντας κάποιο μουσικό όργανο, η επαφή με τη μουσική έχει τεράστια οφέλη για την υγεία μας, τα οποία μπορείτε να δείτε πιο κάτω.

Η ακρόαση μουσικής είναι μια πράξη πολύ συνδεδεμένη με την καθημερινή ζωή. Η αγαπημένη μας μουσική μας κρατά πάντα καλή παρέα όταν είμαστε στη δουλειά και στο σπίτι, όταν κάνουμε γυμναστική ή απλά οδηγούμε στο αυτοκίνητο. Ξέρατε όμως, ότι απλά και μόνο η ακρόαση μουσικής, μπορεί να βελτιώσει τη ζωή σας; Στην πραγματικότητα, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η ακρόαση μουσικής μπορεί να σας βοηθήσει στα εξής:

- 🎧 Η μουσική σας κάνει πιο ευτυχισμένους
- 🎧 Η μουσική βελτιώνει την απόδοση σας
- 🎧 Η μουσική μειώνει το στρες και βελτιώνει την υγεία
- 🎧 Η μουσική σας βοηθά να κοιμάστε καλύτερα
- 🎧 Η μουσική μειώνει την κατάθλιψη
- 🎧 Η μουσική σας βοηθά να τρώτε λιγότερο
- 🎧 Η μουσική αυξάνει τη διάθεσή σας ενώ οδηγείτε
- 🎧 Η μουσική ενισχύει τη μάθηση και τη μνήμη
- 🎧 Η μουσική χαλαρώνει τους ασθενείς πριν ή μετά από μία χειρουργική επέμβαση
- 🎧 Η μουσική μειώνει τον πόνο
- 🎧 Η μουσική βοηθά τους ασθενείς με Αλτσχάιμερ να θυμούνται
- 🎧 Η μουσική βελτιώνει την αποκατάσταση στους ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο
- 🎧 Η μουσική αυξάνει τη λεκτική ευφυΐα
- 🎧 Η μουσική αυξάνει τον δείκτη ευφυΐας και την ακαδημαϊκή απόδοση
- 🎧 Η μουσική διατηρεί τον εγκέφαλο υγιή



Επιπλέον, το τραγούδι ή το παίξιμο κάποιου μουσικού οργάνου μπορεί να εμπλουτίσει τα παραπάνω οφέλη προσθέτοντας τα εξής:

- 🎧 Το τραγούδι μπορεί να διευρύνει τον κύκλο των φίλων σας
- 🎧 Το τραγούδι ενισχύει την εμπιστοσύνη σας
- 🎧 Το τραγούδι διευρύνει τις δεξιότητες επικοινωνίας σας
- 🎧 Το τραγούδι αυξάνει την ικανότητά σας να εκτιμάτε τους πετυχημένους τραγουδιστές
- 🎧 Η ενασχόληση με κάποιο μουσικό όργανο κρατά το μυαλό σε εγρήγορση
- 🎧 Η ενασχόληση με ένα μουσικό όργανο βελτιώνει το συντονισμό του σώματος
- 🎧 Το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου προάγει την αίσθηση της επίτευξης
- 🎧 Η ενασχόληση με ένα μουσικό όργανο αυξάνει τη συγκέντρωση

## Εφαρμογή

Αγκαλιάστε τη μουσική ακολουθώντας μία ή περισσότερες από τις προτεινόμενες πρακτικές! Θυμηθείτε! Δεν χρειάζεται να είστε τέλειοι για να απολαύσετε την εμπειρία!

**Εισήγηση 1:** Αφεθείτε στη μουσική ακρόαση! Ανοίξτε το ραδιόφωνο, χρησιμοποιήστε ένα online μουσικό κανάλι ή βάλτε το αγαπημένο σας τραγούδι. Καθίστε αναπαυτικά, κλείστε τα μάτια σας και απολαύστε! Σκεφτείτε προσεκτικά τον τόνο, τη διάθεση και την αίσθηση της μουσικής. Ποια είναι τα συναισθήματα που



σας δημιουργεί το τραγούδι; Ξεκινήστε απλά - είναι χαρούμενος ή λυπημένος ο τόνος; Τα όργανα ακούγονται ξεκάθαρα και δυνατά ή στοχαστικά και σκοτεινά; Σε ποιο σκηνικό σας ταξιδεύει αυτό το τραγούδι αυτό; Σκέφτεστε έναν ουρανό βροχερό ή ηλιόλουστο; Νιώστε τις δονήσεις της μουσικής και αφήστε τη μελωδία να σας συνεπάρει. Εκτιμήστε το δώρο της μουσικής!

**Εισήγηση 2:** Ξεκινήστε το τραγούδι! Βρείτε ένα μέρος που αισθάνεστε άνετα και τραγουδήστε ένα τραγούδι. Μπορείτε να παίξετε κάποιο όργανο ταυτόχρονα για να συνοδέψετε τη φωνή σας, αν θέλετε. Αυτό θα διευκολύνει το τραγούδι σας. Δεν έχει σημασία αν τραγουδάτε σωστά ή όχι. Απλά τραγουδήστε από την καρδιά σας! Και είναι σημαντικό να επιλέξετε ένα τραγούδι που σας αρέσει!

**Εισήγηση 3:** Παίξιμο ενός οργάνου! Εάν γνωρίζετε ήδη πώς να παίξετε ένα όργανο, ασχοληθείτε με αυτό και αφήστε το πάθος σας για μουσική να αποκαλυφθεί. Εάν δεν ξέρετε πώς να παίζετε ένα όργανο, πάρτε μερικά απλά κρουστά και πειραματιστείτε μαζί τους! Θα εκπλαγείτε με το πόσο εύκολο είναι να τα παίξετε!

## Προτάσεις

Εάν θέλετε να εξερευνήσετε περισσότερο το θέμα της μουσικής:

- 🎧 Πηγαίνετε σε μια συναυλία ή ένα φεστιβάλ για να ακούσετε ζωντανή μουσική
- 🎧 Γίνεται μέλος μιας χορωδίας
- 🎧 Κάντε μαθήματα για ένα μουσικό όργανο
- 🎧 Ελέγξτε τους παρακάτω συνδέσμους

<http://www.wikihow.com/Listen-to-Music>

<http://www.wikihow.com/Have-a-Good-Singing-Voice>

<http://www.wikihow.com/Learn-to-Play-an-Instrument>

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://en.wikipedia.org/wiki/Singing>

<https://www.britannica.com/art/singing>

<https://whatworkswellbeing.org/music-singing/>

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-137116/Why-listening-music-key-good-health.html>

<http://www.hungryforchange.tv/article/the-health-benefits-of-listening-to-music>

<http://www.lifehack.org/317747/scientists-find-15-amazing-benefits-listening-music>

<http://takelessons.com/blog/health-benefits-of-singing>

<http://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-playing-instrument/>



# ΘΕΑΤΡΟ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

## Περιγραφή

Το θέατρο αυτοσχεδιασμού, είναι μία μορφή του θεάτρου, συχνά κωμωδίας, στο οποίο τα περισσότερα ή όλα αυτά που διαδραματίζονται πάνω στη σκηνή είναι απρογραμμάτιστα: δημιουργούνται αυθόρμητα από τους καλλιτέχνες. Στην καθαρότερη μορφή του, ο διάλογος, η δράση, η ιστορία και οι χαρακτήρες δημιουργούνται από τους ηθοποιούς, καθώς ο αυτοσχεδιασμός ξεδιπλώνεται, χωρίς τη χρήση ενός ήδη προετοιμασμένου γραπτού σεναρίου. Το θέατρο του αυτοσχεδιασμού απαντάται σε παραστάσεις αυτοσχεδιαστικής κωμωδίας αλλά και σε μερικές μη κωμικές θεατρικές παραστάσεις που έχουν ωστόσο στοιχεία αυτοσχεδιασμού. Μερικές φορές χρησιμοποιείται σε ταινίες και τηλεοπτικές εκπομπές, τόσο για την ανάπτυξη χαρακτήρων και σεναρίων όσο και ως μέρος της τελικής παράστασης. Το θέατρο του αυτοσχεδιασμού συχνά επιτρέπει μια διαδραστική σχέση με το κοινό. Οι ομάδες αυτοσχεδιασμού συχνά ζητούν προτάσεις από το κοινό ως πηγή έμπνευσης, ως τρόπο εμπλοκής του κοινού και ως μέσο απόδειξης ότι η συνέχεια της σκηνής δεν είναι σχεδιασμένη.

## Εφαρμογή

Προκειμένου μια αυτοσχέδια σκηνή να είναι επιτυχής, οι εμπλεκόμενοι αυτοσχεδιαστές πρέπει να δουλέψουν από κοινού για να καθορίσουν τις παραμέτρους και τη δράση της σκηνής, σε μια διαδικασία συν-δημιουργίας. Με κάθε λέξη ή δράση στη σκηνή, ένας αυτοσχεδιαστής κάνει μια προσφορά, που σημαίνει ότι αυτός ή αυτή ορίζει κάποιο στοιχείο της πραγματικότητας της σκηνής.

Δεν υπάρχουν απόλυτοι κανόνες, αλλά εδώ υπάρχουν μερικές συνήθειες προτεινόμενες αρχές:

- 🕒 Ακούστε: είναι ευκολότερο να ειπωθεί κάτι από ότι να εκτελεστεί.
- 🕒 Συμφωνείτε: πείτε ναι και προσθέστε κάτι, μην απορρίψετε ιδέες.
- 🕒 Υιοθετήστε ομαδική εργασία: να έχετε ομαδικό πνεύμα, σκεφτείτε τους άλλους.
- 🕒 Μην βάζετε εμπόδια στον αυτοσχεδιασμό: για παράδειγμα όπως με την κλοπή αστείων, την μη ακοή ή την αλλαγή θέματος.
- 🕒 Εστιάστε στη σχέση: επικεντρωθείτε στη σύνδεση μεταξύ των χαρακτήρων, όχι μόνο στο θέμα της σκηνής.
- 🕒 Ορίστε την αρχή: ποιος, τι, πότε θα στηθεί η σκηνή.
- 🕒 Να έχετε τη δική σας οπτική γωνία, απόψεις και προθέσεις: αυτά βοηθούν στην έκφραση και οικοδόμηση του χαρακτήρα σας.
- 🕒 Να μέινετε στο ρόλο: Διατηρήστε το χαρακτήρα σε όλη τη σκηνή.
- 🕒 Μην κάνετε ερωτήσεις: Πολλές ερωτήσεις μπορούν να αναγκάσουν τον άλλο ηθοποιό να κάνει όλη τη δουλειά για σας.
- 🕒 Κάντε ενεργείς επιλογές: κάντε κάτι, κουνηθείτε, συνεχίστε.

Πηγή: [https://en.wikipedia.org/wiki/Improvisational\\_theatre#Some\\_principles\\_of\\_improv](https://en.wikipedia.org/wiki/Improvisational_theatre#Some_principles_of_improv)

## Προτάσεις

Σήμερα, ο αυτοσχεδιασμός πραγματοποιείται σε διαφορετικές γωνιές του κόσμου για διάφορους σκοπούς και τομείς: ψυχαγωγία, τέχνες, εκπαίδευση, θεραπεία, επιχειρήσεις, κλπ. Το γεγονός ότι μια απλή μέθοδος χρησιμοποιείται σε τόσους πολλούς τομείς δείχνει πόση δύναμη έχει στο να δημιουργεί νέες δεξιότητες και στάσεις ζωής. Οι σύντομες δραστηριότητες αυτοσχεδιασμού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενεργοποιήσουν τις ομάδες, να αναπτύξουν τη δυναμική των ομάδων και τους δεσμούς τους.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://improvcyclopedia.org/>

<http://learnimprov.com/>

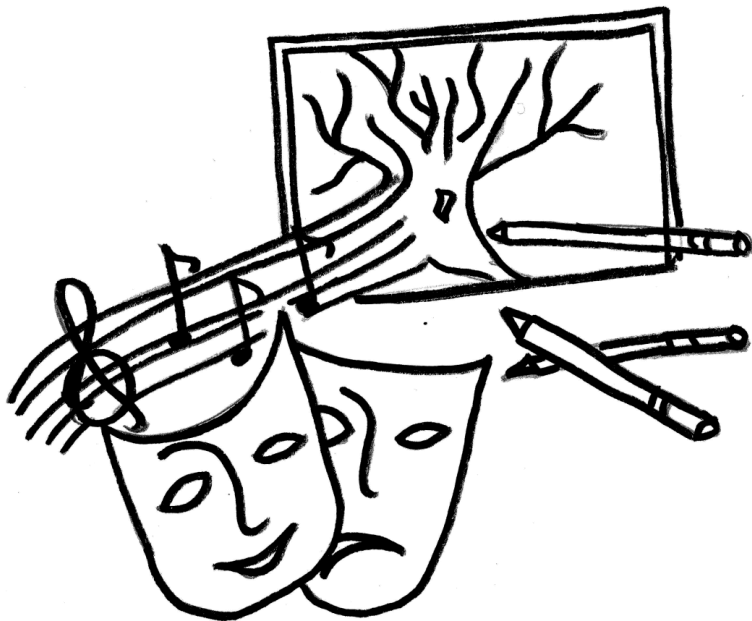


## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

### Περιγραφή

Η τέχνη είναι ένα ευρύ φάσμα ανθρώπινων δραστηριοτήτων για τη δημιουργία οπτικών, ακουστικών ή ηχητικών έργων τέχνης. Εκφράζουν τη φαντασία, τις σκέψεις και τις τεχνικές δεξιότητες του δημιουργού και προορίζονται να εκτιμηθούν για την ομορφιά ή τη συναισθηματική δύναμή τους. Στην πιο γενική μορφή τους, οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν την παραγωγή έργων τέχνης, την κριτική της τέχνης, τη μελέτη της ιστορίας της τέχνης και την αισθητική διάδοση της τέχνης. Ο πιο πρόσφατος ορισμός της λέξης "τέχνη" ορίζεται ως συντομογραφία της δημιουργικής τέχνης ή της καλής τέχνης που εμφανίστηκε στις αρχές του 17ου αιώνα. Η δημιουργική τέχνη

αναφέρεται σε μια δεξιότητα που χρησιμοποιείται για να εκφράσει τη δημιουργικότητα του καλλιτέχνη ή να ενεργοποιήσει την αισθητική ευαισθησία του κοινού ή να προσελκύσει το κοινό προς την εξέταση ενός πιο εκλεπτυσμένου ή λεπτότερου έργου τέχνης. Η δημιουργική τέχνη είναι κάτι που διεγείρει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις ή τις ιδέες των ατόμων μέσα από τις αισθήσεις.



### Εφαρμογή

- Αποφασίστε το είδος της τέχνης που θέλετε να δοκιμάσετε. Θέλετε να δοκιμάσετε την ζωγραφική, τη χαρακτηριστική ή τη γλυπτική;
- Κάντε την έρευνά σας και μάθετε τα βασικά. Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για το μέσο που έχετε επιλέξει. Εστιάστε σε βιβλία και άρθρα, παρακολουθήστε εκπαιδευτικά βίντεο και να αναζητήστε διάφορες τεχνολογίες.
- Αποκτήστε τα κατάλληλα υλικά που χρειάζεστε.
- Παρακολουθήστε τον κόσμο γύρω σας με το μάτι ενός καλλιτέχνη. Ένα βασικό κομμάτι της ύπαρξης ενός καλλιτέχνη παρατηρεί τον κόσμο γύρω του και το αντανakλά στο έργο τέχνης σας. Παρατηρήστε πώς αλλάζει το φως κατά τη διάρκεια της ημέρας, πώς αλλάζουν τα χρώματα, πώς αλληλοεπιδρούν τα όντα μεταξύ τους και πώς αισθάνεστε παρατηρώντας τα όλα αυτά γύρω σας. Πάρτε το χρόνο να γνωρίσετε πλήρως το περιβάλλον σας και αφήστε τις παρατηρήσεις σας να περάσουν στην εργασία σας.
- Βρείτε το χρόνο και ξεκινήστε!
- Αναπτύξτε το δικό σας στυλ. Μη φοβάστε να δημιουργήσετε καλλιτεχνικά από την καρδιά σας. Η καρδιά θα οδηγήσει τα χέρια σας ώστε τα σχήματα και τα χρώματα να εμπνέονται από τον αυθεντικό σας εαυτό!

### Προτάσεις

Εάν δεν έχετε ξοδέψει ποτέ πολύ χρόνο δημιουργώντας τέχνη, μπορεί να σας φαίνεται τρομακτικό να προσπαθήσετε να το κάνετε τώρα. Η αλήθεια είναι ότι ο καθένας είναι καλλιτέχνης. Απλά οι δημιουργικές ιδέες πρέπει να εκφραστούν με έναν εξαίρετο και μοναδικό για τον καθένα. Εάν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τύπος τέχνης που θα θέλατε να μάθετε περισσότερα, δοκιμάστε τον, όμως μην φοβάστε να αναμίξετε τους τύπους τέχνης και να δοκιμάσετε και άλλα μέσα.

### Περισσότερες Πληροφορίες

<https://en.wikipedia.org/wiki/Art>

<http://www.wikihow.com/Become-an-Artist>



# ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

## Περιγραφή

Οι καλλιτεχνικές δημιουργίες στη φύση είναι μία δημιουργική και διασκεδαστική διαδικασία και μπορεί να γίνει από οποιονδήποτε. Περιλαμβάνει γλυπτά φτιαγμένα από υλικά που βρίσκουμε στη φύση, όπως φύλλα, κουκουνάρια, κλαδιά, βότσαλα, βράχους, άμμο και κελύφη. Μπορείτε να κάνετε ζώα, σχέδια, κύκλους, σπείρες, κτλ. Μπορείτε να κάνετε καλλιτεχνικές δημιουργίες όταν βρίσκεστε στο σχολείο, στις διακοπές, ή όταν βρίσκεστε απλά έξω στη φύση. Περνώντας δημιουργικά το χρόνο σας με αυτό τον τρόπο, οξύνετε τη φαντασία σας, γίνεστε πιο δημιουργικοί, έρχεστε σε επαφή με τη φύση και αναπνέετε καθαρό αέρα. Μπορείτε να μάθετε για τα δέντρα, τα φύλλα, τα βότσαλα και τα θαλάσσια πλάσματα, τις εποχές, τους κύκλους της ζωής και πολλά άλλα! Δεν υπάρχει καλύτερη δραστηριότητα που συνδυάζει τη δημιουργικότητα και τη μάθηση, τη διασκέδαση και την άσκηση, τις ευκαιρίες για παιχνίδι και την εξερεύνηση. Ο κόσμος μας είναι γεμάτος θαυμάσιες φυσικές τοποθεσίες και οι καλλιτεχνικές δημιουργίες στη φύση θα βοηθήσουν τους ανθρώπους να ανακαλύψουν τα πάντα για τη φύση, ενώ ταυτόχρονα εκφράζονται και ενθαρρύνουν τη φαντασία τους.

## Εφαρμογή

Οι καλλιτεχνικές δημιουργίες στη φύση είναι εύκολο να γίνουν από παιδιά και ενήλικες οποιασδήποτε ηλικίας. Το μόνο που χρειάζεστε είναι λίγος χρόνος και φαντασία. Βγείτε κάπου έξω για να εξερευνήσετε: σ' ένα πάρκο, στο δάσος ή ίσως σε μια παραλία. Ρίξτε μια ματιά στα πράγματα που βρίσκετε εκεί: τα βότσαλα, τα κοχύλια, τα φύλλα, τα κουκουνάρια, τις πέτρες και τα βράχια. Χρησιμοποιήστε τα για να δημιουργήσετε μοτίβα, κύκλους, σπείρες, συλλογές, οτιδήποτε μπορείτε να φανταστείτε. Αφήστε τη φαντασία σας να οργιάσει! Οι καλλιτεχνικές δημιουργίες στη φύση είναι μία διαδικασία εύκολη και διασκεδαστική και μπορεί να γίνει από οποιονδήποτε και οπουδήποτε! Μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή του έτους, την άνοιξη που ανθίζει η φύση, το καλοκαίρι που ο κόσμος είναι γεμάτος ζωή, το φθινόπωρο που η φύση είναι γεμάτη με θερμά χρώμα και τον χειμώνα που εμφανίζονται το χιόνι και ο πάγος.

Πηγή: <http://landartforkids.com/>

## Προτάσεις

Προσοχή! Στόχος σας δεν είναι να βλάψετε τη φύση, σπάζοντας τα κλαδιά των δέντρων, παίρνοντας όλες τις πέτρες κλπ. Χρησιμοποιήστε τα υλικά όπως τα βρίσκετε. Πριν από τη χρήση τους, μπορείτε να ζητήσετε άδεια από τα φυσικά υλικά για να τα μετακινήσετε και στη συνέχεια ευχαριστήστε τα για τη συμβολή τους στο καλλιτεχνικό σας έργο.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://landartforkids.com/section345249.html>

[http://edutechwiki.unige.ch/en/Land\\_art](http://edutechwiki.unige.ch/en/Land_art)



# ΙΣΟΡΡΟΠΩΝΤΑΣ ΠΕΤΡΕΣ

## Περιγραφή

Η εξισορρόπηση των πετρών είναι μια τέχνη πειθαρχίας, ένα χόμπι, όπου οι πέτρες είναι φυσικά ισορροπημένες μεταξύ τους σε διάφορες θέσεις. Δεν επιτρέπονται κόλλες, σύρματα, στηρίγματα ή δακτύλιοι. Η ισορροπία των πετρών μπορεί να είναι τέχνη, θέαμα ή αφοσίωση, ανάλογα με την ερμηνεία από το ακροατήριό της. Ουσιαστικά, περιλαμβάνει την τοποθέτηση κάποιου συνδυασμού πετρών σε θέσεις που απαιτούν υπομονή για να δημιουργηθούν και οι οποίες φαίνεται να είναι φυσικά αδύνατες. Η εξισορρόπηση των πετρών είναι δωρεάν και ανώφελη, όσον αφορά τα χρήματα. Η εξισορρόπηση των πετρών έχει επίσης περιγραφεί ως ένας τύπος επίλυσης προβλημάτων και ορισμένοι καλλιτέχνες το θεωρούν ως μια ικανότητα επίγνωσης. Σε ορισμένες μελέτες έχουν περιγραφεί ως μαγικό τέχνασμα για το μυαλό.

Πηγή: [https://en.wikipedia.org/wiki/Rock\\_balancing](https://en.wikipedia.org/wiki/Rock_balancing)

## Εφαρμογή

Ο Michael Grab, ένας καλλιτέχνης που δημιουργεί ισορροπώντας πέτρες από το 2008, λέει: «Το πιο θεμελιώδες στοιχείο της ισορροπίας με τη φυσική έννοια είναι η εύρεση του σημείου ισορροπίας όπου θα σταθεί η πέτρα. Κάθε πέτρα καλύπτεται από μια ποικιλία μικρών ή μεγάλων εσοχών που μπορούν να λειτουργήσουν ως σημεία στήριξης και ισορροπίας για να σταθούν οι πέτρες μεταξύ τους. Δίνοντας μεγάλη προσοχή στο σχήμα των πετρών, θα αρχίσετε να αισθάνεστε ακόμα και τα μικρότερα σημεία, καθώς οι εγχοπές των πετρών που βρίσκονται σε επαφή κινούνται το ένα πάνω στο άλλο. Η εύρεση του κέντρου βάρους κάθε πέτρας, το οποίο θα οδηγήσει στην εξισορρόπησης της, απαιτεί τον διαλογισμό του ατόμου που ασχολείται με αυτό. Κάποιες ισορροπίες μπορούν να ασκήσουν σημαντική πίεση στο μυαλό σας και στην υπομονή σας. Η πρόκληση είναι να ξεπεράσουμε κάθε αμφιβολία που μπορεί να προκύψει.»

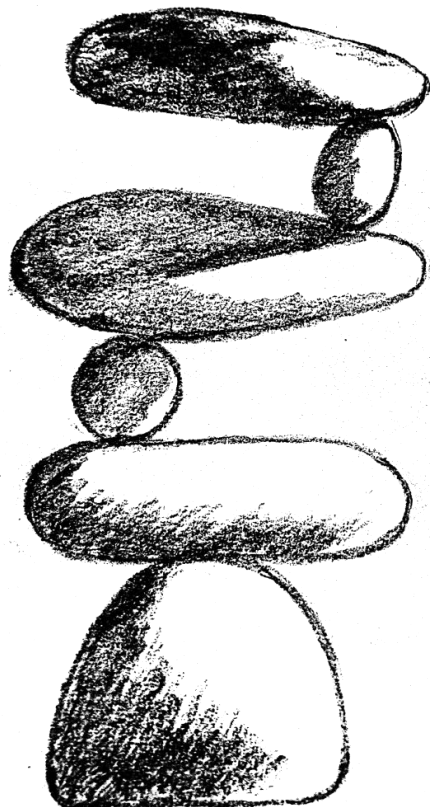
## Προτάσεις

Μπορείτε να συλλέξετε λίγες πέτρες από τη φύση και να τις φέρετε μαζί σας στο σπίτι, αν θέλετε να εξασκηθείτε στην εξισορρόπηση πετρών στο σπίτι. Η εξισορρόπηση των πετρών είναι η κατάλληλη πρακτική για την καλλιέργεια της υπομονής και της επιμονής. Εργαστείτε και συνεργαστείτε με άλλους και μοιραστείτε την εμπειρία σας.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://sites.google.com/site/rockbalancingart/home/a-brief-rock-balancing-tutorial>

[https://creators.vice.com/en\\_us/article/d749aj/stacking-rocks-balanced-art-master](https://creators.vice.com/en_us/article/d749aj/stacking-rocks-balanced-art-master)



# ΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

## Περιγραφή

Κάθε άτομο έχει μέσα του ένα καλλιτεχνικό κομμάτι που μπορεί να δημιουργήσει εικόνες, λέξεις, συναισθήματα και αισθήσεις. Οι περισσότεροι από εμάς δεν γνωρίζουν αυτόν τον εσωτερικό τους κόσμο με τον οποίο μπορούν να δημιουργήσουν και να βοηθήσουν έτσι στην έκφραση των ονείρων, των ελπίδων, της αγάπης, της θλίψης ή της χαράς που όλοι κρύβουμε μέσα μας.

Η ποίηση της ψυχής είναι ένας απλός τρόπος πρόσβασης στις βαθιές σκέψεις, τα βαθιά συναισθήματα και τα ισχυρά οράματα. Είναι ένας τρόπος να γίνετε ευάλωτοι, ειλικρινείς, γειωμένοι, ανοικτοί, απλοί και σοφοί άνθρωποι. Είναι ένας τρόπος να αφήσετε τους εαυτούς σας να συγκλονιστούν από τις αποκαλύψεις της ζωής. Η ποίηση της ψυχής δεν πρέπει να θεωρείται ως προνόμιο των αναγνωρισμένων ποιητών, αλλά ως μια παιδική χαρά μέσα από την οποία μπορούμε να βιώσουμε τα ομορφιές της ζωής. Έτσι, η ποίηση της ψυχής είναι για τον καθένα μας.

## Εφαρμογή

«Κάντε το συνήθεια να διαβάσετε ποίηση της ψυχής μόνος ή με την παρέα φίλων. Διαβάστε κάθε ποίημα δυνατά, αργά και τουλάχιστον δύο φορές. Αφήστε τη φαντασία σας και το συναίσθημα να σας παρασύρει. Απομνημονεύστε μερικά από τα αγαπημένα σας ποιήματα ψυχής. Εκφωνήστε τα δυνατά. Συνθέστε τη δική σας ποίηση ψυχής και καταγράψτε τα όνειρά σας σε κάθε στίχο. Περιπλανηθείτε μέσα στις λέξεις και αφήστε τη συνείδησή σας να περάσει τα όρια που της έχετε θέσει εσείς. Δημιουργήστε σημειώσεις, σε στίχους ή σε πεζό λόγο, για το τι βρίσκεται πέρα από τα σύνορα της ψυχής σας.»

*Πηγή: το βιβλίο "Soulcraft" (σελ. 206-208) που γράφτηκε από τον Bill Plokin.*

## Προτάσεις

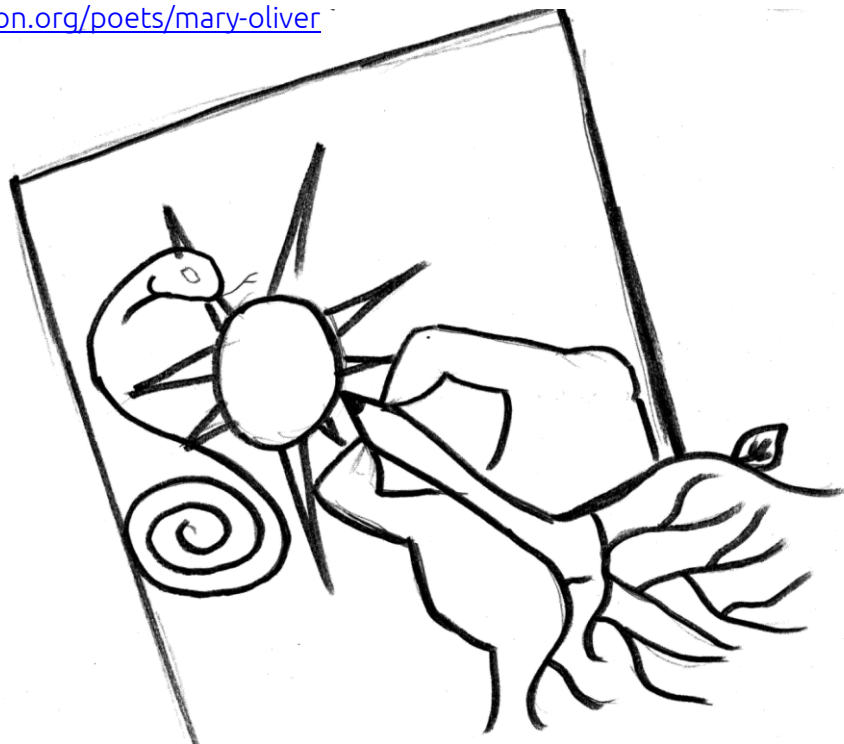
Τα ποιήματα της ψυχής είναι πολύ διαφορετικά. Δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει έμμετρος στίχος ή ρυθμός στο ποίημα σας. Διαβάστε το ποίημα με το βαθύ ύφος που έχει ο κάθε συγγραφέας και στη συνέχεια συνεχίστε να γράφετε. Διαβάστε τα ποιήματά σας σε άλλους ανθρώπους και δείτε πώς αισθάνονται με αυτά.

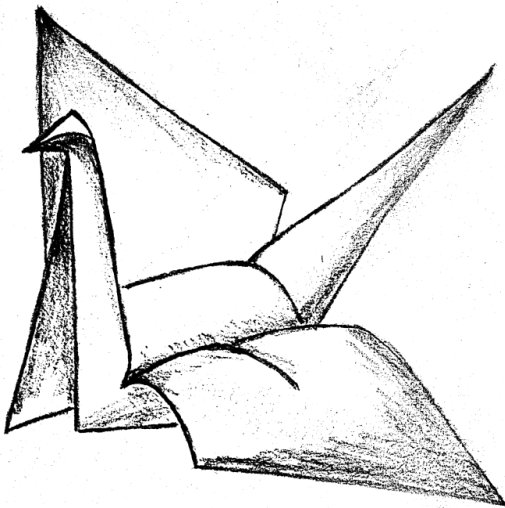
## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://www.poetryfoundation.org/poems-and-poets/poems>

<http://www.davidwhyte.com/#home>

<https://www.poetryfoundation.org/poets/mary-oliver>





## Περιγραφή

Το Οριγκάμι (από *ori* που σημαίνει διπλώνω και *kami* που σημαίνει χαρτί) είναι η τέχνη της αναδίπλωσης του χαρτιού, η οποία συσχετίζεται συχνά με την ιαπωνική κουλτούρα. Στη σύγχρονη χρήση, η λέξη "οριγκάμι" χρησιμοποιείται ως όρος για όλες τις πρακτικές διπλώματος, ανεξάρτητα από την κουλτούρα προέλευσής τους. Ο στόχος είναι να μετατραπεί ένα τετράγωνο φύλλο χαρτιού σε ένα ολοκληρωμένο γλυπτό με τεχνικές δίπλωσης και γλυπτικής. Οι σύγχρονοι καλλιτέχνες οριγκάμι διαφωνούν με τη χρήση κόλλας ή κοψίματος του χαρτιού. Στο Οριγκάμι χρησιμοποιούν συχνά την ιαπωνική λέξη *kirigami* για να αναφερθούν σε σχέδια που χρησιμοποιούν τεμάχια, αν και η κοπή είναι πιο χαρακτηριστική των κινεζικών έργων. Ο μικρός αριθμός των βασικών οριγκάμι μπορεί να συνδυαστεί με

διάφορους τρόπους για να δημιουργηθούν περίπλοκα σχέδια. Το πιο γνωστό μοντέλο οριγκάμι είναι ο ιαπωνικός γερανός χαρτιού. Γενικά, αυτά τα σχέδια αρχίζουν με ένα τετράγωνο φύλλο χαρτιού των οποίων οι πλευρές μπορεί να είναι διαφορετικών χρωμάτων, εκτυπώσεων ή μοτίβων. Τα παραδοσιακά ιαπωνικά οριγκάμι, τα οποία έχουν ασκηθεί από την εποχή του Edo - προηγούμενη ονομασία του Τόκιο (1603-1867), συχνά ήταν λιγότερο αυστηρά σε σχέση με αυτές τις συμβάσεις, μερικές φορές κόβουν το χαρτί ή χρησιμοποιούν ανοιχτόχρωμα σχήματα για να ξεκινήσουν. Οι αρχές του οριγκάμι χρησιμοποιούνται επίσης σε συσκευασίες και άλλες εφαρμογές μηχανικής.

Πηγή: <https://en.wikipedia.org/wiki/Origami>

## Εφαρμογή

Δέκα λόγοι για να δοκιμάσεις την πρακτική οριγκάμι:

- ☉ Μπορείτε να την εφαρμόσετε οπουδήποτε.
- ☉ Ανακουφίζει από το άγχος. Μπορείτε να εστιάσετε στην παρούσα στιγμή στην χειροτεχνία αυτή και να αισθανθείτε γαλήνη. Είναι ένας τρόπος διαλογισμού.
- ☉ Είναι προσιτό. Δεν χρειάζεστε ακριβά υλικά.
- ☉ Είναι καλλιτεχνικό. Είναι ποίηση με χαρτί. Μπορείτε να παίξετε με χρώματα, υφές και σχήματα.
- ☉ Είναι ατελείωτο. Μπορείτε να ανακαλύψετε ατέλειωτη συμμετρία και παραλλαγές στα ίδια θέματα.
- ☉ Σας κρατάει νέους. Μπορείτε να εξασκήσετε τη μνήμη σας και να παίξετε παιχνίδια με τα οριγκάμι.
- ☉ Είναι ευχάριστο. Μπορείτε να βρείτε ικανοποίηση αντιγράφοντας το μοντέλο κάποιου άλλου ή τις δικές σας δημιουργίες.
- ☉ Είναι κοινωνικό. Μπορείτε να συνδεθείτε με άλλους ανθρώπους, εξερευνώντας το μυαλό και την καρδιά του ατόμου που δημιούργησε ένα μοντέλο, να μοιραστείτε με άλλους ανθρώπους που είναι παθιασμένοι με το οριγκάμι.
- ☉ Είναι πολυπολιτισμικό. Είναι μια γλώσσα από μόνη της. Μπορείτε να ταξιδέψετε και να επικοινωνείτε με όλο τον πλανήτη μέσω της δραστηριότητας της αναδίπλωσης του χαρτιού.
- ☉ Είναι φιλικό προς το περιβάλλον. Μπορείτε να ανακυκλώσετε ένα κομμάτι χαρτιού από το περιοδικό της περασμένης εβδομάδας ή ένα άλλο χαρτί που θα πετούσατε. Απλά κόψτε ένα τετράγωνο και αρχίστε να το διπλώνετε. Το οριγκάμι σας άρχισε ήδη να δημιουργείται!

## Προτάσεις

Μάθετε πώς να διαβάσετε ένα διάγραμμα οριγκάμι- <https://www.origami-resource-center.com/origami-symbols.html>

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://en.wikibooks.org/wiki/Origami/Techniques/Practice>

<http://www.origami-instructions.com/>

<https://origami.me/diagrams/>



Αυτό το σύμπλεγμα περιέχει τις ακόλουθες πρακτικές: Κατασκευή Τοτέμ, Ιεροτελεστίες - τελετουργίες και τελετές περάσματος, Συγχρονισμοί - σημάδια και οιωνοί, Συμβολικά έργα τέχνης (ζωγραφική, πήλινα έργα, κλπ.), Ιερή Γεωμετρία, Προσευχή και Αναζήτηση του οράματος (Vision Quest). Αυτές οι πρακτικές επικεντρώνονται κυρίως στην πνευματική διάσταση του ανθρώπου και διεγείρουν την εμπειρική νοημοσύνη του λαού. Μέσω αυτών των πρακτικών, κάποιος μπορεί να αποκτήσει περισσότερες γνώσεις σχετικά με την προσωπική του αποστολή, το μοναδικό του μέρος στον κόσμο, την κατεύθυνση της ζωής του, τα προσωπικά του δώρα και το έργο που μπορεί να προσφέρει στον κόσμο. Κάνοντας αυτές τις πρακτικές, κάποιος μπορεί να διεισδύσει στα βαθύτερα επίπεδα της συνείδησης και της αυτογνωσίας, τα οποία μπορεί να έχουν θετικές επιπτώσεις σε ψυχικό και συναισθηματικό επίπεδο.

## ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ TOTEM

### Περιγραφή

Τα κοντάρια του τοτέμ είναι μακριά κομμάτια ξύλου σκαλισμένα με απεικονίσεις ανθρώπων και ζώων που φαίνονται να στοιβάζονται το ένα πάνω στο άλλο. Για πολλά χρόνια οι ιθαγενείς Αμερικάνοι από τον βορειοδυτικό Ειρηνικό έφτιαχναν τοτέμ για να διηγηθούν τις οικογενειακές τους ιστορίες, να μνημονεύουν γεγονότα ή να απεικονίζουν συμβολικά μια συμφωνία. Τα τοτέμ είναι ένας μοναδικός τρόπος να πείτε τη δική σας ιστορία ή να γιορτάσετε μια ιδιαίτερη στιγμή, όπως κάποια σημαντικά γενέθλια, μια επέτειο ή μια αποφοίτηση. Μπορείτε επίσης, να χρησιμοποιήσετε το τοτέμ ως ένα δημιουργικό μέσο για να πείτε μια ιστορία για μια σχολική εργασία. Εάν θέλετε να μάθετε πώς να φτιάξετε ένα τοτέμ, διαβάστε παρακάτω.

### Εφαρμογή

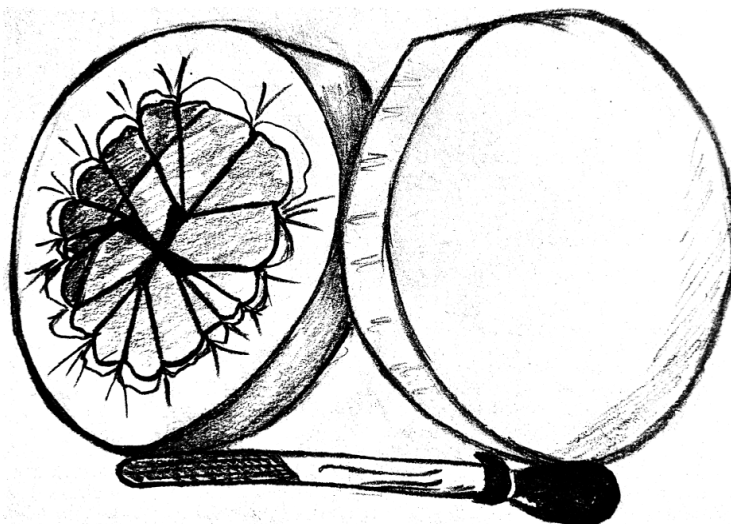
Αποφασίστε ποια ιστορία θέλετε να πείτε. Μερικοί άνθρωποι πίστευαν ότι τα κοντάρια τοτέμ αρχικά χρησιμοποιήθηκαν σε θρησκευτικές τελετές, αλλά η αλήθεια είναι ότι δημιουργήθηκαν ως ένας τρόπος για να διατηρήσουν και να απεικονίσουν την ιστορία. Σκεφτείτε το τοτέμ που θέλετε να κάνετε ως ένα είδος χρονολόγιου ή μια περιγραφή μιας οικογένειας ή της ζωής ενός ατόμου. Ποια ιστορία θέλετε να πείτε εσείς; *Πηγή και Συνέχιση: <http://www.wikihow.com/Make-a-Totem-Pole>*

### Προτάσεις

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την πρακτική ως μια ξεχωριστή δραστηριότητα ή κάτι για μια μεγαλύτερη ομάδα. Δημιουργώντας ένα τοτέμ, μπορείτε να αναπτύξετε το ομαδικό πνεύμα, να ενισχύσετε τις αξίες της κοινότητας και να ενισχύσετε το ιστορικό της ομάδας σας. Για την κατασκευή του τοτέμ, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε όσο το δυνατόν περισσότερα φυσικά υλικά.

### Περισσότερες Πληροφορίες

[http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Totem\\_pole](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Totem_pole)



# ΙΕΡΟΤΕΛΕΣΤΙΕΣ, ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ

## Περιγραφή

Μια τελετή είναι ένα γεγονός τελετουργικής σημασίας, η οποία τελείται σε μια ειδική περίπτωση. Ένα τελετουργικό "είναι μια ακολουθία δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν χειρονομίες, λέξεις και αντικείμενα, που εκτελούνται σε ένα απομονωμένο μέρος και εκτελούνται σύμφωνα με την καθορισμένη ακολουθία". Τα τελετουργικά μπορούν να οριστούν από τις παραδόσεις μιας κοινότητας, συμπεριλαμβανομένης μιας θρησκευτικής κοινότητας. Χαρακτηρίζονται αλλά δεν καθορίζονται από τον φερμαλισμό, τον παραδοσιοκρατία, την ευμεταβλητότητα, την ακολουθία κανόνων, τον ιερό συμβολισμό και την εκτέλεση.

Οι τελετουργίες είναι ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα όλων των γνωστών ανθρώπινων κοινωνιών. Περιλαμβάνουν, όχι μόνο τις ιεροτελεστίες και τα μυστήρια οργανωμένων θρησκειών και λατρειών, αλλά και τις τελετές περάσματος, πεποιθήσεων και καθαρισμών, όρκους πίστης, τελετές αφοσίωσης, στέψης και προεδρικές εγκαινιάσεις, γάμους και κηδείες, παραδοσιακές σχολικές "πορείες" και αποφοίτησης, συναντήσεις ομίλων, αθλητικές εκδηλώσεις και πολλά άλλα.

Πηγή: [https://en.wikipedia.org/wiki/Rite\\_of\\_passage](https://en.wikipedia.org/wiki/Rite_of_passage)

## Τι είναι μια τελετή περάσματος; Γιατί είναι σημαντική;

Μια τελετή περάσματος σηματοδοτεί τη μετάβαση από τη μία φάση της ζωής στην άλλη. Παρόλο που χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει την ταραχώδη μετάβαση από την εφηβεία στην ενηλικίωση, αναφέρεται σε οποιαδήποτε από τις μεταβάσεις της ζωής (Γεννήσεις και Ξεκινήματα, Μυήσεις, Συνεργασίες και Τελειώματα ή το Θάνατο). Υπάρχουν πολλά περάσματα στη ζωή μας, αν επιλέξουμε να τα αξιοποιήσουμε και να τα γιορτάσουμε.

Τα ταξίδια ασχολούνται περισσότερο με τις εναρκτήριες τελετές περάσματος. Η εκκίνηση ορίζεται στο λεξικό ως "οι τελετές, οι τελετουργίες, οι δοκιμασίες ή οι οδηγίες με τις οποίες στη νεολαία δίνεται επισήμως το καθεστώς ενηλίκου σε μια κοινότητα, κοινωνία ή δόγμα." Επεκτείνουμε αυτόν τον ορισμό ώστε να περιλαμβάνει τελετουργίες και τελετές που βοηθούν τους ενήλικες να μεταβαίνουν σε νέους ρόλους ζωής κατά μήκος της πορείας της ενηλικίωσης - σε όλη τη διαδρομή έως την ουσιαστική γήρανση. Με αυτόν τον τρόπο, τόσο η κοινότητα όσο και ο μνημένος, επωφελούνται από ένα πέραςμα. Μια οργανωμένη τελετή μετάβασης παρέχει το χώρο στην κοινότητα ώστε να μεταδώσει τις βασικές της αξίες και να αναθέσει τις αρμοδιότητες του ρόλου που είναι κατάλληλες για το στάδιο της ζωής του μνημένου, εξασφαλίζοντας έτσι την πολιτισμική συνέχεια, ένα είδος πλεξίματος των γενεών.

Πηγή: <http://riteofpassagejourneys.org/about/faqs/what-is-a-rite-of-passage-why-is-it-important>

## Εφαρμογή

### Η τελετή της φωτιάς

Κατά τη διάρκεια αυτής της τελετής, θυσιάζεται ένα αντικείμενο στη φωτιά. Το αντικείμενο - που μπορεί να είναι περισσότερα από ένα - πρέπει να είναι καύσιμο χωρίς να δημιουργεί τοξικές αναθυμιάσεις. Κυρίως, να είναι κάτι που αντιπροσωπεύει, συμβολικά και προσωπικά, την ταυτότητα και τον τρόπο ζωής στον κόσμο που αφήνεις πίσω σου. Θυσιάζοντας το αντικείμενό σας στη φωτιά, θα παραιτηθείτε από την προσκόλλησή σας στην παλιά σας ιστορία. Η πρόθεση δεν είναι να πει κανείς "καλή αποβολή" σε αυτό που δεν σας αρέσει στη ζωή σας. Αντ' αυτού, θα τιμάτε το κεφάλαιο της ζωής σας που σας έχει οδηγήσει με θαυμασμό στο σημερινό σημείο. Σκεφτείτε προσεκτικά ποια θα είναι το/τα αντικείμενο/α που θα θυσιάσετε. Επιλέξτε σοφά και βαθιά. Αυτή η επιλογή είναι μακράν το πιο σημαντικό μέρος της τελετής της φωτιάς.

Πηγή: [http://natureandthehumansoul.com/newbook/exp\\_4.htm](http://natureandthehumansoul.com/newbook/exp_4.htm)

## Προτάσεις

Οι τελετές και τελετουργίες μπορούν να είναι ένας τρόπος για να προσθέσετε βάθος στις εμπειρίες της ζωής. Για παράδειγμα, μπορείτε να ξεκινήσετε ένα δείπνο με μια σύντομη τελετή ώστε να γιορτάσετε το φαγητό και να εκφράσετε ευγνωμοσύνη για τους επισκέπτες σας. Ή μπορείτε να ξεκινήσετε μια εκπαίδευση ή μια κατασκήνωση νεολαίας με έναν τελετουργικό κύκλο, εκφράζοντας δυνατά τις προθέσεις της ομάδας και συνδέοντας την με τον περιβάλλοντα χώρο. Επιλέξτε έναν κατάλληλο χώρο που μπορεί να τονώσει την τελετουργική ατμόσφαιρα. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία και τη διαίσθηση σας. Με την οργάνωση μιας τελετής ή κάποιου τελετουργικού, μπορείτε να μετατρέψετε μια απλή στιγμή ή δραστηριότητα σε μια πολύ σημαντική εμπειρία με μεγάλη επίδραση σε όσους συμμετέχουν σε αυτήν.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://www.britannica.com/topic/rite-of-passage>

<http://schooloflostborders.org/>



# ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΙ, ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙΩΝΟΙ

## Περιγραφή

Καταπληκτικές συμπτώσεις συμβαίνουν συνεχώς. Είναι όμως απλά το προϊόν μιας τυχαίας ευκαιρίας ή μεταφέρουν κάποια κρυφή σημασία; Η απάντηση μπορεί να εξαρτάται από το εάν πιστεύετε στους συγχρονισμούς, τα σημάδια και τους οιωνούς.

Ο **συγχρονισμός** είναι μια ιδέα, την οποία εισήγαγε για πρώτη φορά ο αναλυτικός ψυχολόγος Carl Jung, ο οποίος θεωρεί ότι τα γεγονότα είναι "νόμιμες συμπτώσεις" εάν εμφανιστούν χωρίς αιτιώδη συνάφεια, αλλά φαίνεται να σχετίζονται ουσιαστικά. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του, ο Jung παρέιχε αρκετούς διαφορετικούς ορισμούς. Ο Jung ορίζει διαφορετικά τη σύμπτωση, ως μια "αρχή της αναίτιας σύνδεσης", μια "ουσιαστική σύμπτωση" και έναν "αναίτιο παραλληλισμό".

Ένα **Σημάδι** είναι ένα αντικείμενο, ένα στοιχείο, ένα γεγονός ή μια οντότητα της οποίας η παρουσία ή η εμφάνιση υποδεικνύει την πιθανή παρουσία ή εμφάνιση κάποιου άλλου.

Ένας **Οιωνός** είναι ένα φαινόμενο που πιστεύεται ότι προβλέπει το μέλλον, συχνά υποδηλώνοντας την έλευση της αλλαγής. Οι άνθρωποι στην αρχαιότητα πίστευαν ότι οι οιωνοί υπήρχαν ως ένα μήνυμα από τους θεούς τους.

Πηγή: <https://en.wikipedia.org/wiki/Synchronicity>; <https://en.wikipedia.org/wiki/Sign>;  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Omen>

## Εφαρμογή

Πώς προχωράτε στην κατανόηση ενός σημαδιού ή ακόμα στην γνώση ότι έχετε λάβει ένα; Πρώτον, εάν το σημάδι είναι έγκυρο, θα έχετε θέσει ένα ερώτημα που έχει μεγάλη σημασία για εσάς, μια ερώτηση τόσο σημαντική όσο και δύσκολη για να απαντήσετε. Μια μεγάλη ερώτηση. Ζητώντας ένα σημάδι σε μια ασήμαντη ή τετριμμένη ερώτηση είναι ένα σημάδι ασέβειας προς το ιερό.

Αναγνωρίζετε ένα σημάδι από το γεγονός ότι το αίτημά σας ακολουθείται από ένα γεγονός που έχει δύναμη για εσάς, προσελκύει έντονα την προσοχή σας, δημιουργεί μια σημαντική συναισθηματική ανταπόκριση, συνεπαίρνει τη φαντασία σας. Αυξάνει τη ζωντάνια σας.

Αν λάβετε ένα σημάδι, ξεκινήστε ευχαριστώντας από καρδιάς και στη συνέχεια θυμηθείτε τι σας ενέπνευσε για να ζητήσετε ένα σημάδι αρχικά. Καθίστε με το σημάδι που λάβατε, έχοντας τα ίδια συναισθήματα και ευλάβεια με τα οποία το ζητήσατε. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και κατανοήστε πλήρως το σημάδι με το σώμα, τις αισθήσεις, τα συναισθήματα και τη φαντασία σας. Περάστε πολύ χρόνο με το σημάδι σας.

## Προτάσεις

Το σημάδι μας δείχνει πώς να προχωρήσουμε, όπως ένας χρησμός. Για να θεωρείται κάτι ως σημάδι, σημαίνει ότι το ζητήσατε ή τουλάχιστον αναγνωρίζετε ότι έχετε μια ερώτηση. Αντίθετα, ο οιωνός, δεν είναι κάτι που ζητείται. Πρόκειται για ένα γεγονός τόσο σπάνιο όσο και αφύσικο. Οι οιωνοί είναι περίεργοι, παράξενοι, ακόμη και αλλόκοτοι. Συχνά όμως, είναι επίσης θαυμάσιοι, ευδιάκριτοι και εκπληκτικοί. Μερικές φορές είναι ανεπαίσθητοι, σκιερόι ή ασαφείς. Πάντα όμως είναι μυστηριώδεις.

Πηγή: Γράφτηκε από τον Bill Plotkin στο βιβλίο *Soulcraft*  
<http://natureandthehumansoul.com/newbook/soulcraft.htm>

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://personaltao.com/teachings/shamanic/synchronicity-signs/>  
<https://www.livescience.com/43105-synchronicity-definition-meaning.html>  
<https://lonerwolf.com/signs-and-omens/>  
<https://modernagespirituality.com/2014/05/22/observe-the-signs-omens-in-life/>



# ΣΥΜΒΟΛΙΚΑ ΕΡΓΑ ΤΕΧΝΗΣ (ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ, ΠΗΛΙΝΑ ΕΡΓΑ ΚΛΠ.)

## Περιγραφή

Ένα σύμβολο είναι ένα σημείο, ένα σημάδι ή μια λέξη που υποδηλώνει, σημαίνει ή νοείται ότι αντιπροσωπεύει μια ιδέα, ένα αντικείμενο ή μια σχέση. Τα σύμβολα επιτρέπουν στους ανθρώπους να υπερβαίνουν αυτό που είναι γνωστό ή θεωρείται γνωστό, δημιουργώντας δεσμούς μεταξύ άλλων πολλών διαφορετικών εννοιών και εμπειριών. Τα σύμβολα έχουν τη μορφή λέξεων, ήχων, χειρονομιών, ιδεών ή οπτικών εικόνων και χρησιμοποιούνται για να μεταφέρουν άλλες ιδέες και πεποιθήσεις.

Πηγή: [https://en.wikipedia.org/wiki/Symbol#Psychoanalysis.2C\\_rhetoric\\_and\\_archetypes](https://en.wikipedia.org/wiki/Symbol#Psychoanalysis.2C_rhetoric_and_archetypes)

Εκφράζοντας την ιστορία σας μέσω της τέχνης, της κίνησης, της ποίησης και άλλων μη λεκτικών ή μεταφορικών τρόπων, ενεργοποιείτε τόσο το λογικό (αριστερό) όσο και το διαισθητικό / μη λογικό (δεξί) ημισφαίριο του εγκεφάλου σας. Το λογικό ημισφαίριο ενεργοποιείται περισσότερο σε περιπτώσεις που γίνεται επεξεργασία μιας γλώσσας και μιας λογικής σκέψης. Το μη λογικό ημισφαίριο του εγκεφάλου σκέφτεται μέσω εικόνων και συμβόλων, με την πρωταρχική γλώσσα της Πηγής και του Σύμπαντος.

Πηγή: <https://www.yourultimateresource.com/working-with-symbols-and-imagery/>

«Η δημιουργική διαδικασία, που μέχρι τώρα μπορούσαμε να την ακολουθήσουμε, συνίσταται στην ασυνείδητη ενεργοποίηση μιας αρχέτυπης εικόνας και στην επεξεργασία και διαμόρφωση της σε ένα τελειωμένο έργο. Δίνοντάς του σχήμα, ο καλλιτέχνης το μεταφράζει στη γλώσσα του παρόντος και έτσι μας επιτρέπει να βρούμε τον δρόμο μας πίσω στις βαθύτερες πηγές της ζωής.» - Carl Jung

Κάθε άτομο μπορεί, όπως έκανε και ο Jung, να χρησιμοποιήσει την τέχνη για να μεταφέρει μηνύματα από το δικό του προσωπικό ασυνείδητο.

## Εφαρμογή

- 🕒 *Σχεδιάστε ή ζωγραφίστε τα συναισθήματά σας.* Σε αυτή την άσκηση, θα εστιάσετε αποκλειστικά στο να ζωγραφίσετε αυτό που αισθάνεστε.
- 🕒 *Δημιουργήστε έναν τροχό συναισθημάτων.* Χρησιμοποιώντας τα χρώματα, αυτή η δραστηριότητα θα σας κάνει να σκέφτεστε κριτικά για τα συναισθήματά σας.
- 🕒 *Κάντε μια διαλογιστική ζωγραφική.* Ψάχνετε για έναν δημιουργικό τρόπο να χαλαρώσετε; Δυσκολεύεστε ακόμα να διαλογιστείτε; Η διαλογιστική ζωγραφική μπορεί να είναι ακριβώς αυτό που ψάχνετε. Δεν χρειάζεστε δεξιότητες ζωγραφικής ή εμπειρία - μόνο η επιθυμία να χαλαρώσετε και να γίνετε πιο δημιουργικοί.
- 🕒 *Κάντε ένα κολάζ με το όραμά σας για μια τέλεια μέρα.* Σκεφτείτε τι αποτελεί μια τέλεια ημέρα για εσάς και φτιάξτε ένα κολάζ. Τι μπορεί να πραγματοποιηθεί σήμερα από αυτό το κολάζ;
- 🕒 *Κάντε μαντάλα.* Είτε χρησιμοποιείτε την παραδοσιακή άμμο είτε το σχεδιάζετε μόνοι σας, αυτό το διαλογιστικό σύμβολο μπορεί εύκολα να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

Πηγή: 100 Art Therapy Exercises <http://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html>

## Προτάσεις

Προσέξτε, όμως, να μην αναλύσετε τα συμβολικά μηνύματα που λάβατε πολύ γρήγορα, επειδή το λογικό μυαλό χρησιμοποιείται για να αντιληφθεί με περιορισμένο τρόπο και μπορεί να διαστρεβλώσει το μήνυμα. Πάρτε το χρόνο σας και μην βιαστείτε να εκφράσετε λεκτικά και να ερμηνεύσετε τι έρχεται σε σας με τη μορφή συμβόλων, ενεργειών και αισθήσεων.

## Περαισσότερες Πληροφορίες

[https://en.wikipedia.org/wiki/Art\\_therapy#Incarceration](https://en.wikipedia.org/wiki/Art_therapy#Incarceration)

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy>

<http://www.arttherapyblog.com/art-therapy-ideas/healing-with-mandala-art-a-multi-cultural-idea-worth-exploring/#.WZWsh1EjFPY>



# ΙΕΡΗ ΓΕΩΜΕΤΡΙΑ

## Περιγραφή

Τα νήματα του DNA μας, ο κερατοειδής του ματιού μας, οι νιφάδες του χιονιού, τα πεύκα, τα πέταλα των λουλουδιών, οι κρύσταλλοι των διαμαντιών, η διακλάδωση των δέντρων, το όστρακο του θαλάσσιου σαλιγκαριού, το άστρο που περιστρεφόμαστε γύρω του, ο αέρας που αναπνέουμε και όλες οι μορφές ζωής, όπως τις γνωρίζουμε, προκύπτουν από διαχρονικούς γεωμετρικούς κώδικες.

Τα σχέδια των ιερών τόπων, από τα προϊστορικά μνημεία του Στόουνχεντζ και την Πυραμίδα του Χέοπα στη Γκίζα, στους μεγάλους καθεδρικούς, τα τζαμιά και τους ναούς, βασίζονται σε αυτές τις ίδιες αρχές της ιερής γεωμετρίας.

Στη φύση βρίσκουμε μοτίβα, σχέδια και δομές στα πιο μικροσκοπικά σωματίδια, τις εκφράσεις της ζωής που διακρίνονται από τα ανθρώπινα μάτια και στον μεγαλύτερο κόσμο. Αυτά ακολουθούν αναπόφευκτα γεωμετρικά αρχέτυπα, τα οποία μας αποκαλύπτουν τη φύση της κάθε μορφής και τη δονητική απήχυσή της. Είναι επίσης συμβολικά λόγω της υποκείμενης μεταφυσικής αρχής της αδιάσπαστης σχέσης του μέρους με το σύνολο.

Η ιερή γεωμετρία περιλαμβάνει ιερά καθολικά πρότυπα που χρησιμοποιούνται στο σχεδιασμό όλων των στοιχείων της πραγματικότητάς μας, τα οποία συχνά παρατηρούνται στην ιερή αρχιτεκτονική και την ιερή τέχνη. Η βασική πεποίθηση είναι ότι η γεωμετρία και οι μαθηματικές αναλογίες, η αρμονία και η ισορροπία βρίσκονται επίσης στη μουσική, το φως και στην κοσμολογία. Αυτό το σύστημα αξιών θεωρείται ευρέως διαδεδομένο ακόμα και στην προϊστορία, μια πολιτισμική οικουμενικότητα της ανθρώπινης κατάστασης.

Θεωρείται θεμελιώδης η οικοδόμηση ιερών δομών (όπως ναοί, τζαμιά, κατασκευές με ογκώδεις λίθους, μνημεία και εκκλησίες), ιερών χώρων (όπως βωμοί, τεμένη και άλλοι τόποι λατρείας), χώρων συνάντησης (όπως ιερά άλση, πεδιάδες, ιερές πηγές), αλλά και η δημιουργία θρησκευτικής τέχνης, όπως η εικονογραφία και η χρήση «θεϊκών» αναλογιών. Εναλλακτικά, οι τέχνες με βάση την ιερή γεωμετρία μπορεί να είναι εφήμερες, όπως η ζωγραφική με άμμο.

## Εφαρμογή

Ο κύκλος μπορεί να θεωρηθεί ως μια ιερή γεωμετρία. Σας ζητάμε εδώ να σχεδιάσετε μια μάνταλα. Μία μάνταλα είναι ένας σανσκριτικός όρος για ένα γεωμετρικό μοτίβο που αντιπροσωπεύει το σύμπαν, έναν μικρόκοσμο του σύμπαντος. Η προέλευση μιας ιερής μάνταλας γεωμετρίας είναι το κέντρο, ο "σπόρος". Το κέντρο απεικονίζεται ως η ουσία και η περιφέρεια ως πιάσιμο, έτσι η μάνταλα σημαίνει "Να παίρνεις την ουσία".

Βρείτε, λοιπόν, ένα κομμάτι χαρτί και τα χρωματιστά μολύβια σας και προετοιμαστείτε για να φτιάξετε τη δική σας μοναδική μάνταλα.

- ☉ Αρχικά, σχεδιάστε έναν κύκλο. Ένας διαβήτης ή κάτι στρογγυλό (όπως ένα μπουλ) θα σας βοηθήσει να το κάνετε.
- ☉ Βρείτε το κέντρο της μάνταλας σας.
- ☉ Βρείτε τα μοτίβα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.
- ☉ Κρατήστε τη μάνταλα συμμετρική.
- ☉ Αρχίστε να σχεδιάζετε μέσα στον κύκλο και αν θέλετε στην περιφέρεια του κύκλου.
- ☉ Όταν τελειώσετε με τις γραμμές, συμπληρώστε με χρώμα τη μάνταλα σας.
- ☉ Απολαύστε τη διαδικασία!

## Προτάσεις

Εάν θέλετε, μπορείτε να πάρετε ένα πρότυπο μάνταλα. Θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε εάν αισθάνεστε ότι είναι πολύ δύσκολο να το κάνετε μόνοι σας.

Η σχεδίαση μιας μάνταλας, εκτός από την τέχνη, μπορεί να είναι μια διαλογιστική, πνευματική και ιερή διαδικασία. Έτσι, βεβαιωθείτε ότι έχετε τις κατάλληλες συνθήκες για να την σχεδιάσετε!

## Περαισσότερες Πληροφορίες

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sacred\\_geometry](https://en.wikipedia.org/wiki/Sacred_geometry)  
<https://www.geometrycode.com/sacred-geometry/>  
<http://www.crystalinks.com/sq.html>  
<http://www.sacred-geometry.com/>  
<http://www.mandalasacredgeometry.com/>



# ΠΡΟΣΕΥΧΗ

## Περιγραφή

Η προσευχή (από το λατινικό *precari*, "να ρωτάς με ειλικρίνεια, να ζητάς, να υποστηρίζεις") είναι μια επίκληση ή μια πράξη που επιδιώκει να ενεργοποιήσει μια σχέση με ένα αντικείμενο λατρείας μέσω μιας συνειδητής επικοινωνίας.

Η προσευχή μπορεί να είναι μια μορφή θρησκευτικής πρακτικής, μπορεί να είναι ατομική ή κοινοτική και να γίνεται δημόσια ή ιδιωτικά. Μπορεί να περιλαμβάνει λέξεις, τραγούδια ή να είναι σιωπηλή. Όταν χρησιμοποιείται η γλώσσα, η προσευχή μπορεί να πάρει τη μορφή ενός ύμνου, μιας τυπικής θρησκευτικής δήλωσης ή μιας αυθόρμητης έκφρασης στο προσευχόμενο πρόσωπο. Υπάρχουν διάφορες μορφές προσευχής όπως η προσευχή του αιτούντος, οι προσευχές της ικεσίας, οι ευχαριστίες και οι δοξασίες. Η προσευχή μπορεί να απευθύνεται προς μια θεότητα, ένα πνεύμα, κάποιον νεκρό ή μια ανώτερη δύναμη και να αποσκοπεί στη λατρεία, την καθοδήγηση, τη βοήθεια, την εξομολόγηση των παραβάσεων (αμαρτιών) ή την έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων. Έτσι, οι άνθρωποι προσεύχονται για πολλούς λόγους, όπως το προσωπικό συμφέρον ή για χάρη τρίτων (που ονομάζεται μεσολάβηση).

Ορισμένοι ανθρωπολόγοι πιστεύουν ότι οι πρώτοι ευφυείς σύγχρονοι άνθρωποι ασκούσαν μια μορφή προσευχής. Σήμερα, οι περισσότερες μεγάλες θρησκείες περιλαμβάνουν την προσευχή με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Μερικές διατηρούν μια παράδοση στην πράξη, δηλαδή, απαιτούν μια αυστηρή ακολουθία ενεργειών ή θέτουν περιορισμούς για το ποιος επιτρέπεται να προσευχηθεί. Αντίθετα κάποιες άλλες διδάσκουν ότι η προσευχή μπορεί να ασκηθεί αυθόρμητα από οποιονδήποτε ανά πάσα στιγμή.

Πηγή: <https://en.wikipedia.org/wiki/Prayer>

## Εφαρμογή

Προσεγγίσεις στην προσευχή

*Άμεσες αναφορές στον Θεό*

Η πιο συνηθισμένη μορφή προσευχής είναι η άμεση έκκληση προς τον Θεό να εκπληρώσει τα αιτήματά εκείνου που προσεύχεται. Αυτό είναι από πολλές απόψεις η απλούστερη μορφή της προσευχής.

*Εκπαιδευτική προσέγγιση*

Κατά την άποψη αυτή, η προσευχή δεν είναι συζήτηση. Πρόκειται μάλλον για την εντύπωση ορισμένων στάσεων για εκείνον που προσεύχεται, αλλά όχι για επηρεασμό.

*Ορθολογιστική προσέγγιση*

Κατά την άποψη αυτή, ο απώτερος στόχος της προσευχής είναι να βοηθήσει ένα άτομο να επικεντρωθεί στη θεότητα μέσω της φιλοσοφίας και της διανοητικής σκέψης (διαλογισμού).

*Βιωματική προσέγγιση*

Με αυτή την προσέγγιση, ο σκοπός της προσευχής είναι να επιτρέψει στον άνθρωπο να προσευχηθεί για να αποκτήσει άμεση εμπειρία από τον παραλήπτη της προσευχής (ή όσο πιο άμεση εμπειρία επιτρέπεται από την κάθε συγκεκριμένη θεολογία).



## Προτάσεις

- ❶ Επιλέξτε ένα συγκεκριμένο μέρος για να προσευχηθείτε μακριά από περισπασμούς για να μπορείτε να συγκεντρωθείτε.
- ❷ Προσευχηθείτε την ίδια ώρα κάθε μέρα, αν είναι δυνατόν. Κάντε το μέρος της κανονικής σας ρουτίνας και θα γίνει συνήθεια.
- ❸ Προσευχηθείτε δυνατά, να ακούγεστε δηλαδή.
- ❹ Αλλάξτε το ρυθμό κατά τη διάρκεια της προσευχής σας. Συμπεριλάβετε επαίνους, ευχαριστίες, τραγούδια καθώς και παρακλήσεις. Περάστε λίγο χρόνο σκεπτόμενοι τις Γραφές, κάνοντας διαλογισμό επάνω τους και χωνεύοντας το νόημά της
- ❺ Προσευχηθείτε με προσευχές μικρής περιεκτικότητας (μιας πρότασης). Εάν η σκέψη του να ασχοληθείτε με ένα συγκεκριμένο θέμα σας απωθεί, τότε προσευχηθείτε σύντομα - με μικρές, ειλικρινείς προσευχές.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://en.wikipedia.org/wiki/Prayer>

<https://www.crosswalk.com/faith/prayer/prayers/10-morning-prayers-to-use-daily.html>



# ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΑΜΑΤΟΣ (VISION QUEST)

## Περιγραφή

Η αναζήτηση ενός οράματος, σε κάποιες ιθαγενείς αμερικανικές κουλτούρες, είναι μια τελετή περάσματος, παρόμοια με ένα ξεκίνημα. Είναι ένα σημείο επιστροφής στη ζωή που υπήρχε πριν την εφηβεία, για να βρει κάποιος τον εαυτό του και την επιδιωκόμενη πνευματικότητα και κατεύθυνση της ζωής. Όταν ένα μεγαλύτερο παιδί είναι έτοιμο, θα προχωρήσει σε μια προσωπική, πνευματική αναζήτηση μόνο του στην ερημιά, όπου συχνά συνδυάζεται με μια περίοδο νηστείας. Αυτό συνήθως διαρκεί για αρκετές ημέρες, ενώ το παιδί είναι συντονισμένο στον κόσμο του πνεύματος. Συνήθως, ένα ζώο φύλακας θα έρθει σε ένα όραμα ή ένα όνειρο του και έτσι η κατεύθυνση της ζωής του παιδιού θα εμφανιστεί. Το παιδί επιστρέφει στη φυλή και όταν μεγαλώσει θα ακολουθήσει αυτή την κατεύθυνση στη ζωή. Μετά την αναζήτηση του οράματος, το παιδί μπορεί να μαθητεύσει σ' έναν ενήλικα της φυλής προς την κατεύθυνση που του φανερώθηκε (ιατρική, κατασκευή σκαφών, κτλ.).

Η αναζήτηση του οράματος μπορεί να είναι μέρος του σαμανισμού, πιο συγκεκριμένα, της διαδικασίας εκμάθησης και εκκίνησης του μαθητευόμενου για την επίτευξη της δυνατότητας του σαμανισμού, κυρίως υπό την καθοδήγηση ενός παλαιότερου σαμάνου.

Τα οφέλη από την αναζήτηση του οράματος είναι:

- ☉ Θεραπεία συναισθηματικών, σωματικών, πνευματικών ασθενειών
- ☉ Ανακάλυψη της αποστολή σας εδώ στον κόσμο
- ☉ Επικοινωνία με τη φύση, το πνεύμα, τους πνευματικούς οδηγούς ή τους αποθανόντες προγόνους σας
- ☉ Περάστε πέρα από τα ξεπερασμένα παραδείγματα
- ☉ Βρείτε την αλήθεια, την ισορροπία και την ειρήνη

Πηγή - <http://www.crystalinks.com/visionquest.html>

## Εφαρμογή

Δεν συνιστούμε την άσκηση της αναζήτησης του οράματος χωρίς κατάλληλη προετοιμασία και πιστοποιημένη καθοδήγηση.

## Προτάσεις

Εάν ενδιαφέρεστε να εξασκήσετε την αναζήτηση του Οράματος, ανακαλύψτε μια αξιόπιστη οργάνωση που προσφέρει αυτή την υπηρεσία με επαγγελματική καθοδήγηση.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.schooloflostborders.org/content/huffington-post-what-vision-quest-and-why-do-one>



**Αυτό το σύμπλεγμα περιέχει τις ακόλουθες πρακτικές:** Μαθαίνοντας μια ξένη γλώσσα, Γράφοντας Ημερολόγιο, Κάνοντας κάτι καινούριο, Θετικές δηλώσεις προς τον εαυτό σας, Επίσκεψη σε παιδικό μουσείο ή σε πάρκο ψυχαγωγίας.

Αυτές οι πρακτικές μπορούν να γίνουν ξεχωριστά. Δίνουν έμφαση στην προσωπική ευθύνη και συμβάλλουν στην αναπτυξιακή διαδικασία. Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, θα μπορούσε κανείς να επικεντρωθεί στα αναπτυξιακά καθήκοντα του δεύτερου σταδίου του Οικοκεντρικού Τροχού αναπτύσσοντας έτσι την αίσθηση του θαυμασμού, της περιέργειας και της αθωότητας. Οι πρακτικές συμβάλλουν ιδιαίτερα στις διανοητικές και συναισθηματικές διαστάσεις του ανθρώπου και μπορούν να δημιουργήσουν θετικές καταστάσεις σε εκείνους που τις κάνουν.

## ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ, ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

### Περιγραφή

Η ενασχόληση με μια άλλη κουλτούρα επιτρέπει στους ανθρώπους να αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του δικού τους πολιτισμού. Η δημιουργικότητα αυξάνεται με τη μελέτη ξένων γλωσσών. Οι απόφοιτοι σχολών συχνά αναφέρουν τα μαθήματα ξένων γλωσσών ως μερικά από τα πιο πολύτιμα μαθήματα στις σπουδές λόγω των δεξιοτήτων επικοινωνίας που αναπτύχθηκαν μέσω αυτής της διαδικασίας.

### Εφαρμογή

- Να ξέρετε γιατί το κάνετε
- Βρείτε έναν φίλο για να μαθαίνετε μαζί
- Μιλήστε στον εαυτό σας
- Επιλέξτε μια ξένης γλώσσας σχετική με τα ενδιαφέροντα σας
- Διασκεδάστε με αυτό
- Πράξτε σαν ένα παιδί
- Αφήστε τη ζώνη άνεσής σας
- Ακούστε
- Παρακολουθείτε τους ανθρώπους να μιλούν
- Βυθιστείτε μέσα στη γλώσσα



Πηγή: <https://www.babbel.com/en/magazine/10-tips-from-an-expert>

### Προτάσεις

Δοκιμάστε να μάθετε μια γλώσσα πολύ διαφορετική από τη δική σας. Χρησιμοποιήστε υπότιτλους όταν παρακολουθείτε ταινίες.

### Περισσότερες Πληροφορίες

<http://blog.ted.com/how-to-learn-a-new-language-7-secrets-from-ted-translators/>



# ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

## Περιγραφή

Τι συνεπάγεται η διατήρηση ενός ημερολογίου; Το αποτέλεσμα είναι μια ένωση των προσωπικών αναφορών, των γεγονότων και των εσωτερικών (ίσως και παράλογων αλλά σημαντικών) συναισθημάτων. Υπάρχουν κάποιες φορές που κάποιος γράφει στο ημερολόγιο του καθημερινά, αλλά υπάρχουν και κάποιες περιόδους που δεν γράφει ούτε μια λέξη για μήνες. Το θέμα της εκφραστικής γραφής, και των άλλων τύπων γραφής, είναι ότι δεν είναι μόνο η πράξη της επεξεργασίας των σκέψεων σας - κάτι που θα μπορούσατε να κάνετε με το να τις σκέφτεστε - που θα επιφέρει τα τεράστια οφέλη. Είναι η ίδια η πράξη της γραφής που φαίνεται να παράγει αυτά τα αποτελέσματα. Η γραφή μπορεί να βελτιώσει βαθιά την ευημερία σας. Η πρακτική της γραφής ημερολογίου έχει πραγματικά οφέλη για την υγεία όσων την ασκούν. Σύμφωνα με τον Dr. James Pennebaker, η γραφή ημερολογίου ενισχύει τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και συγκεκριμένα τα λεμφοκύτταρα τύπου T, η μείωση των οποίων μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη και άγχος. Εκτός από αυτό, η γραφή ημερολογίου αυξάνει τη θετική διάθεση, την κοινωνική δέσμευση και την ποιότητα των στενών σχέσεων.

Ξεκινήστε λοιπόν να γράφετε ημερολόγιο και απολαύστε όλα τα πιο κάτω οφέλη:

- ☛ Διευκρινίστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας
- ☛ Γνωρίστε τον εαυτό σας καλύτερα
- ☛ Μειώστε το άγχος
- ☛ Επιλύστε προβλήματα με πιο αποτελεσματικό τρόπο
- ☛ Επιλύστε διαφωνίες με άλλους
- ☛ Απολαύστε τα οφέλη της ψυχικής υγείας
- ☛ Αξιοποιήστε τη δημιουργικότητά σας
- ☛ Εκτείνετε τον δείκτη ευφυΐας σας
- ☛ Ξυπνήστε την ενσυνειδητότητα σας
- ☛ Ενισχύστε τη μνήμη και την κατανόηση
- ☛ Ενισχύστε την αυτοπειθαρχία
- ☛ Δημιουργήστε αυτοπεποίθηση



## Εφαρμογή

Ξεκινήστε να γράφετε αλλά προηγουμένως, πάρτε την απόφαση να γράφετε για τουλάχιστον 21 ημέρες συνεχόμενα! Σας προτείνουμε να πάρετε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω επιλογές:

**3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες:** Κάθε μέρα γράψτε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες. Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια φυσική καταγραφή των πραγμάτων, γράφοντάς τα. Δεν αρκεί απλά να τα σκέφτεστε στο κεφάλι σας. Τα πράγματα μπορούν να επαναληφθούν κατά την διάρκεια των ημερών, αλλά είναι σημαντικό να κάνετε την άσκηση με ειλικρίνεια και από την καρδιά σας. Για να κάνετε αυτή την άσκηση ένα μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας, μπορείτε να γράφετε πριν πάτε για ύπνο, μιας και πολλά άτομα βρίσκουν αυτή την μέθοδο πιο χρήσιμη. Είναι πιθανό να δυσκολευτείτε να εντοπίσετε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο εγκέφαλός μας πρέπει να επαναφέρει τον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζεται τον κόσμο. Το κλειδί είναι να συνεχίσουμε να ψάχνουμε και να εκτιμούμε τις λεπτομέρειες!

**Μια σημαντική εμπειρία που είχε νόημα:** Κάθε μέρα γράψτε μια σημαντική εμπειρία που είχατε κατά τις τελευταίες 24 ώρες. Η εμπειρία θα πρέπει να έχει κάποιο θετικό νόημα για εσάς και δεν πρέπει πάντα να είναι ένα τεράστιο πράγμα (για παράδειγμα να γίνετε γονείς). Η εύρεση θετικής σημασίας σε μικρά πράγματα και λεπτομέρειες είναι η ουσία. Η θέαση του ηλιοβασιλέματος, ένα χαμόγελο από έναν άγνωστο ή ένα μήνυμα από έναν φίλο μπορεί να είναι καθημερινές θετικές και σημαντικές εμπειρίες για σας! Εδώ είναι σημαντικό να γράψετε τουλάχιστον μια παράγραφο που να εξηγεί τους λόγους για τους οποίους αυτή



η εμπειρία είχε θετικό νόημα για εσάς. Μπορεί επίσης να θέλετε να πάτε βαθύτερα, καταγράφοντας τα συναισθήματα που ξύπνησαν μέσα σας, τις αξίες οι οποίες συνδέονται με αυτή την εμπειρία, κλπ.

**Εκφραστική γραφή:** Η εκφραστική γραφή είναι ένας ωραίος όρος για κάτι πολύ απλό, δηλαδή να εκφράζει κάποιος τον εαυτό σου μέσα από το γράψιμο. Είναι η διαδικασία να αποτυπώνετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας με λέξεις. Εκφραστική γραφή είναι αυτό που κάνετε όταν γράφετε σ' ένα ημερολόγιο, όμως μην αφήνετε αυτό να σας περιορίζει. Εδώ μπορείτε να γράψετε και να επεξεργαστείτε οτιδήποτε επιθυμείτε σε καθημερινή βάση!

**Ελεύθερη γραφή το πρωί:** Αυτό είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε μετά το άνοιγμα των ματιών σας από τον ύπνο της νύχτας σας! Πριν πάτε για ύπνο βάλτε δίπλα στο κρεβάτι σας ένα στυλό και ένα σημειωματάριο. Μόλις ξυπνήσετε, αρπάξτε τα και αρχίστε να γράφετε χωρίς κάποιο σκοπό για τα επόμενα 20-30 λεπτά! Ακολουθήστε τα χέρια σας, όχι τις σκέψεις σας! Δεν χρειάζεται να συλλάβετε ένα θέμα ή να βγάξει νόημα αυτό που γράφετε. Απλά αφήστε τα λόγια να γράφονται από το χέρι σας! Πιθανότατα αυτό να ακούγεται σαν πρόκληση, αλλά είναι εκπληκτικά υπέροχο όταν το κάνετε για 21 ημέρες στη σειρά!

### Προτάσεις

Το ημερολόγιο σας θα είναι πιο αποτελεσματικό αν γράφετε καθημερινά για περίπου 20 λεπτά. Ξεκινήστε οπουδήποτε και ξεχάστε την ορθογραφία και τη στίξη. Η ησυχία είναι το κλειδί για να γράψετε χωρίς λογοκρισία. Γράψτε γρήγορα, καθώς αυτό ελευθερώνει τον εγκέφαλό σας από "πρέπει" και άλλα εμπόδια για μια επιτυχημένη αποτύπωση. Δοκιμάστε να γράψετε με ένα στυλό σε ένα ειδικό σημειωματάριο (αντί να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή!) Ο πιο σημαντικός κανόνας όλων είναι ότι δεν υπάρχουν κανόνες και δεν απαιτείται διόρθωση!

Εδώ μπορείτε να βρείτε περισσότερες συμβουλές για το πώς να γράφετε ημερολόγιο.

<http://www.wikihow.com/Keep-a-Journal>

### Περισσότερες Πληροφορίες

<https://psychcentral.com/lib/the-health-benefits-of-journaling/>

<http://lifehacker.com/why-you-should-keep-a-journal-and-how-to-start-yours-1547057185>

<https://www.fastcompany.com/3041487/8-tips-to-more-effective-journaling-for-health>



# ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ

## Περιγραφή

Για να κάνετε μια σημαντική διαφορά στη ζωή σας, δεν χρειάζεται να συμμετέχετε σε τεράστιες εμπειρίες, να αφοσιωθείτε σε περιπέτειες σε όλο τον κόσμο ή να κάνετε δραστικές αλλαγές στον τρόπο ζωής και στη ρουτίνα σας. Αν και δεν θα πούμε ποτέ όχι σε μια περιπέτεια, θα θέλαμε να πιστεύουμε ότι η μακροπρόθεσμη αλλαγή προέρχεται από τον τρόπο που βλέπουμε τη ζωή. Δεν έχει σημασία το πού βρίσκεστε, αλλά το τι κάνετε με το χρόνο σας εκεί. Αλλάξτε πρώτα τον εαυτό σας από μέσα.

Το υπέροχο στοιχείο με το να κάνετε κάτι καινούριο και διαφορετικό για 30 μέρες, είναι ότι μπορείτε να κάνετε μια τεράστια διαφορά στη ζωή σας χωρίς να χρειαστεί να ξοδέψετε πολλά χρήματα, να μετακομίσετε ή να περιμένετε μέχρι να έρθει η κατάλληλη στιγμή. Η πλειοψηφία των ιδεών (για κάτι καινούριο) που αναφέρονται στους σχετικούς συνδέσμους πιο κάτω (και που σας ενθαρρύνουμε να κάνετε μια διαφορετική κάθε μέρα) μπορεί να γίνουν οπουδήποτε - μερικές από αυτές μάλιστα μπορεί να γίνουν μόνο σε πέντε λεπτά μέσα στην ημέρα.

Πηγή: <http://thoughtbrick.com/lifestyle/hundred-30-day-challenge-ideas/>

## Εφαρμογή

Αυτές είναι λίγες ιστοσελίδες με προτάσεις για νέες δραστηριότητες.

<http://www.mazzastick.com/feeling-out-of-sorts-lately-try-doing-something-new-for-30-days/>

[http://www.allankarl.com/try-something-new-35-ideas-for-doing-something-new-different-in-your-life/?doing\\_wp\\_cron=1502987215.6721560955047607421875](http://www.allankarl.com/try-something-new-35-ideas-for-doing-something-new-different-in-your-life/?doing_wp_cron=1502987215.6721560955047607421875)

<http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/30-new-things-today.html>

## Προτάσεις

Ψάξτε για άλλα άτομα που θα ήθελαν να συμμετάσχουν στη νέα σας περιπέτεια. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια ομάδα ανθρώπων και να κάνετε κάτι καινούριο για 30 συνεχόμενες ημέρες.

Εκτός από το να κάνετε κάτι καινούριο κάθε μέρα, μπορείτε επίσης να μαθαίνετε κάτι νέο κάθε μέρα.

Αυτές είναι λίγες ιστοσελίδες με περισσότερες προτάσεις:

<http://www.businessinsider.com/40-great-websites-where-you-can-learn-something-new-every-day-2016-3>

<http://www.developgoodhabits.com/new-skills-to-learn/>

## Περισσότερες Πληροφορίες

<https://www.consumerhealthdigest.com/general-health/12-reasons-try-something-new-every-day.html>



## ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

### Περιγραφή

Υποτιμάτε τον εαυτό σας εύκολα; Μερικές φορές αισθάνεστε σαν να μην είστε αρκετά καλοί και γενικά έχετε μια αρνητική εικόνα του εαυτού σας; Οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να είμαστε πραγματικά σκληροί με τον εαυτό μας και δυστυχώς αυτή η αρνητική σκέψη γίνεται συνήθεια και μας κάνει να μπλοκάρουμε αυτόματα όλα τα θετικά πράγματα. Οι θετικές δηλώσεις σας βοηθούν να μάθετε να αγαπάτε τον εαυτό σας. Εκπαιδεύουν το μυαλό σας, έτσι ώστε να σταματήσει να εστιάζει έντονα στα αρνητικά και να αρχίσει να βλέπει όλα τα θαυμάσια πράγματα που σας κάνουν ένα όμορφο και πολύτιμο άνθρωπο.

### Εφαρμογή

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να βρείτε τη δήλωσή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία αν θέλετε, αλλά προτείνεται να χρησιμοποιείτε έναν περιορισμένο αριθμό από αυτές για ένα πιο δυνατό αποτέλεσμα. Απλώς βρέστε τη δήλωση που είναι η πιο κατάλληλη, η πιο περιεκτική και έχει το βαθύτερο νόημα για εσάς. Μπορείτε να δημιουργήσετε οι ίδιοι τη δική σας δήλωση ή να εμπνευστείτε από άλλους. Μια γρήγορη ματιά στο διαδίκτυο θα σας προσφέρει πραγματικά πολλές ιδέες! Κάθε μέρα, μόλις ξυπνήσετε, πηγαίνετε στον καθρέφτη, κοιτάξτε τον εαυτό σας βαθιά στα μάτια με καλοσύνη και αποδοχή και πείτε την δήλωση σας. Επαναλάβετε τη δήλωση σας καθημερινά για τουλάχιστον 21 ημέρες! Η επανάληψη είναι απαραίτητη για να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο μιλάτε στον εαυτό σας! Να είστε υπομονετικοί και να παρατηρείτε τις σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητά σας!

### Προτάσεις

Μπορεί να σας φανεί εξαιρετικά δύσκολο να κάνετε θετικές δηλώσεις στον εαυτό σας. Ωστόσο θυμηθείτε! Είστε ο καλύτερος φίλος του εαυτού σας και το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή σας! Επομένως, είναι τόσο σημαντικό να εξετάζετε τον τρόπο με τον οποίο μιλάτε και φροντίζετε τον εαυτό σας καθημερινά. Η αυτοκριτική, η ενοχή και το άγχος μπορούν να εξαφανιστούν εάν είστε αρκετά υπομονετικοί για να ολοκληρώσετε την άσκηση! Απλά σκεφτείτε την τεράστια διαφορά που θα γίνει αφού αρχίσετε να μιλάτε στον εαυτό σας με πιο θετικό τρόπο - με περισσότερη ευαισθησία και ευγένεια!

### Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.freeaffirmations.org/love-yourself-positive-affirmations>

<http://www.lifehack.org/363049/7-positive-affirmations-tell-yourself-every-day>



# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ Η ΣΕ ΠΑΡΚΟ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ

## Περιγραφή

Τα παιδικά μουσεία είναι ιδρύματα που έχουν εκθέματα και προγράμματα για την τόνωση εμπειριών μη-τυπικής μάθησης για τα παιδιά. Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μουσεία που συνήθως έχουν την αρχή του "μην αγγίζεις" όσον αφορά τα εκθέματά τους. Τα παιδικά μουσεία παρουσιάζουν διαδραστικά εκθέματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί για να τα διαχειρίζονται παιδιά. Η θεωρία πίσω από τέτοια εκθέματα είναι ότι η δραστηριότητα μπορεί να είναι τόσο εκπαιδευτική όσο και η διδασκαλία, ειδικά στην πρώιμη παιδική ηλικία. Τα περισσότερα μουσεία για παιδιά είναι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί, και πολλά διοικούνται από εθελοντές ή πολύ λίγα επαγγελματικά στελέχη.

Πηγή: [https://en.wikipedia.org/wiki/Children%27s\\_museum](https://en.wikipedia.org/wiki/Children%27s_museum)

Ένα πάρκο ψυχαγωγίας είναι ένα πάρκο που διαθέτει διάφορους πόλους έλξης, όπως βόλτες και παιχνίδια, καθώς και άλλες εκδηλώσεις για λόγους διασκέδασης. Ένα θεματικό πάρκο είναι ένα είδος ψυχαγωγικού πάρκου που βασίζει τις δομές και τα αξιοθέατα του γύρω από ένα κεντρικό θέμα, συχνά με πολλαπλές υπο-περιοχές με διαφορετικά θέματα. Σε αντίθεση με τα προσωρινά - κινητά πάρκα διασκέδασης και τα καρναβάλια, τα πάρκα ψυχαγωγίας είναι στάσιμα και χτισμένα για μακρόχρονη λειτουργία.

Πηγή: [https://en.wikipedia.org/wiki/Amusement\\_park](https://en.wikipedia.org/wiki/Amusement_park)

## Εφαρμογή

Βρείτε ένα παιδικό μουσείο ή/και ένα πάρκο ψυχαγωγίας που είναι κοντά σας και επισκεφθείτε το.

## Προτάσεις

Αν είστε ενήλικας και επισκεφτείτε ένα μουσείο για παιδιά, συμπεριφερθείτε σαν να είστε παιδί. Να είστε περίεργος, αθώος, και να εξερευνήσετε τα πάντα με τα μάτια ενός παιδιού. Θέστε ερωτήσεις και ακολουθήστε τον δικό σας ρυθμό και ανάγκες.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://museums.eu/highlight/details/105472/best-childrens-museums-in-europe>

<https://www.europeanbestdestinations.com/top/best-amusement-parks-in-europe/>

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟ

**Αυτό το σύμπλεγμα περιέχει τις ακόλουθες πρακτικές:** Βρίσκοντας το κέντρο σου, Διαλογισμός, Σιωπή, Περπατώντας σε Λαβύρινθο.

Αυτές οι πρακτικές έχουν την πρόθεση να αναπτύξουν την επικοινωνία, την σύνδεση και την επίγνωση σε αυτούς που τις ασκούν. Επικεντρώνονται στο να ηρεμήσουν το σώμα, να ηρεμήσουν το μυαλό, να γειώσουν τα συναισθήματα και ταυτόχρονα να ανοίξουν την πνευματική διάσταση. Μπορούν να γίνουν σε διάφορα πλαίσια, καθοδηγούμενες ή ανεξάρτητα. Μια σημαντική πτυχή για την πραγματοποίηση αυτών των πρακτικών είναι οι προθέσεις που στοχεύουν στην καλλιέργεια της συνείδησης και της σοφίας. Μπορούν να γίνουν για την επίτευξη στόχων από οποιοδήποτε από τα 4 οικοκεντρικά στάδια και για την ανάπτυξη ενός θετικού πνεύματος και ευημερίας.



## ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΟΥ (CENTERING)

### Περιγραφή

Το να βρείτε το κέντρο σας είναι μια από τις απλούστερες και πιο κοινές μορφές των πρακτικών στοχασμού. Το "κέντρο" αναφέρεται σε μια χαλαρή αλλά εστιασμένη κατάσταση του νου. Η πρακτική της εξεύρεσης του κέντρου σας είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στο μέσο ισχυρών συναισθηματικών καταστάσεων, όπως ο ενθουσιασμός ή το άγχος και χρησιμοποιείται συχνά από αθλητές, ομιλητές, ηθοποιούς και όποιον άλλον θέλει να νιώσει σταθερός και προετοιμασμένος πριν από ένα ενδεχόμενο αγχωτικό συμβάν. Οτιδήποτε σας βοηθάει να νιώσετε ηρεμία και επίγνωση μπορεί να γίνει η πρακτική για την εξεύρεση του κέντρου σας.

### Εφαρμογή

Συνηθισμένοι μέθοδοι για να βρείτε το κέντρο σας:

- ☉ Μετρήστε αριθμούς, όπως για παράδειγμα, αντίστροφη μέτρηση από το 10 για να διαλυθεί ο θυμός
- ☉ Επαναλάβετε μια λέξη ή φράση, όπως μια προσευχή ή μια δήλωση
- ☉ Χαμογελάστε και χαλαρώστε το σώμα σας
- ☉ Πηγαίνετε μια βόλτα, βγείτε σε ένα διαφορετικό περιβάλλον
- ☉ Τεντωθείτε
- ☉ Κλείστε τα μάτια σας και αναπνεύστε βαθιά
- ☉ Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας: μια εκπνοή μετρώντας μέχρι το 8 και μια εισπνοή μετρώντας μέχρι το 4
- ☉ Μετρήστε τις αναπνοές σας
- ☉ Σχεδιάστε αφηρημένα ή γράψτε
- ☉ Μεταφέρετε ή τοποθετήστε κοντά σας μια οπτική υπενθύμιση για να παραμένετε στο κέντρο σας, όπως μια φράση ή μια εικόνα
- ☉ Χρησιμοποιήστε τον ήχο για να επιστρέψετε στο κέντρο σας. Περιοδικά χτυπήστε ένα κουδούνι ή άλλη απαλή ηχητική υπενθύμιση.

### Προτάσεις

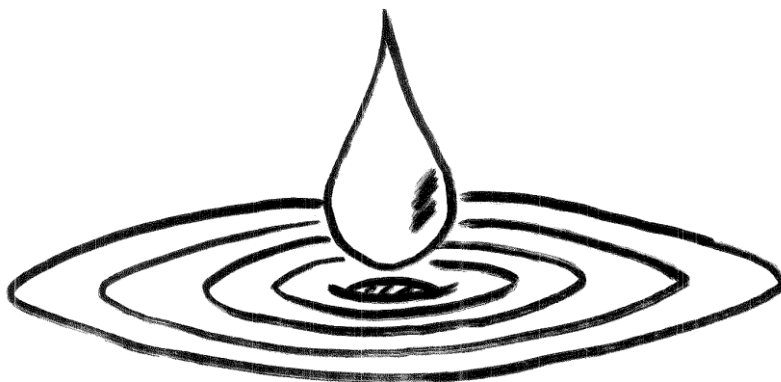
Η επιμονή είναι μια σημαντική πτυχή της πρακτικής εξεύρεσης του κέντρου. Ηθελήμενα να επικεντρώνεστε στο κέντρο σας πολλές φορές καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα και όταν δεν αισθάνεστε ιδιαίτερα συναισθηματικοί ή ότι χρειάζεται να βρείτε το κέντρο σας, έτσι θα συμβάλλετε στην εμβάθυνση της πρακτικής σας.

Πηγή: <http://www.contemplativemind.org/practices/tree/centering>

### Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.unlimitedboundaries.ca/2010/08/31/what-is-grounding-and-centering-yourself/>

<https://wisdomwayofknowing.org/resource-directory/centering-prayer/>



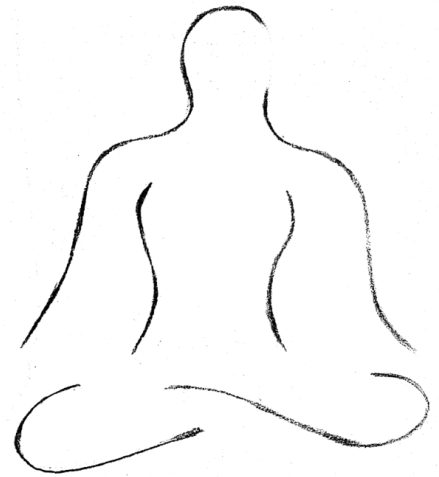
## Περιγραφή

Ο διαλογισμός είναι μια πρακτική με την οποία ένα άτομο λειτουργεί ή εκπαιδεύει το μυαλό του ή προκαλεί ένα τρόπο συνείδησης είτε για να συνειδητοποιήσει κάποιο όφελος είτε απλά για να αναγνωρίσει το μυαλό το περιεχόμενό του χωρίς να ταυτιστεί με αυτό το περιεχόμενο.

Ο όρος διαλογισμός αναφέρεται σε μια ευρεία ποικιλία πρακτικών που περιλαμβάνουν τεχνικές, οι οποίες αποσκοπούν στην προώθηση της χαλάρωσης, στην οικοδόμηση της εσωτερικής ενέργειας ή την ενδυνάμωση της ζωής (qi, ki, prana κ.λπ.) και στην ανάπτυξη της συμπόνιας, της αγάπης, της υπομονής, της γενναιοδωρίας και της συγκώρεσης. Μια ιδιαίτερα φιλόδοξη μορφή του διαλογισμού στοχεύει στην αβίαστα διατηρούμενη συγκέντρωση που θα επέτρεπε σε αυτόν που την ασκεί να απολαύσει μια άφθαρτη αίσθηση ευεξίας καθώς ασχολείται με οποιαδήποτε δραστηριότητα της ζωής.

Ο διαλογισμός περιλαμβάνει συχνά μια εσωτερική προσπάθεια αυτορύθμισης του μυαλού με κάποιο τρόπο. Ο διαλογισμός χρησιμοποιείται συχνά για να καθαρίσει το μυαλό και να ανακουφίσει από πολλές ανησυχίες για την υγεία, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, η κατάθλιψη και το άγχος. Μπορείτε να διαλογιστείτε καθώς κάθεστε ή με πιο ενεργό τρόπο - για παράδειγμα, οι βουδιστές μοναχοί συμπεριλαμβάνουν την επίγνωση των καθημερινών τους δραστηριοτήτων ως μορφή εκπαίδευσης του μυαλού. Οι χάντρες προσευχής ή άλλα τελετουργικά αντικείμενα χρησιμοποιούνται συνήθως κατά τη διάρκεια του διαλογισμού για να μην χάνουν την αίσθηση ή να υπενθυμίσουν στον ασκούμενο κάποια πτυχή αυτής της εκπαίδευσης.

Πηγή: <https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>



## Εφαρμογή

- 🕒 *Νιώστε άνετα - Βολευτείτε.* Ανοίξτε το χρονόμετρο στο τηλέφωνό σας και πάρτε μια όρθια και άνετη στάση. Χαμηλώστε λίγο τα φώτα ή σβήστε τα τελείως για να εστιάσετε καλύτερα.
- 🕒 *Ξεκινήστε το χρονόμετρο σας*
- 🕒 *Συγκεντρώστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.* Αυτό είναι ο διαλογισμός και αυτό είναι που κάνει το διαλογισμό τόσο δύσκολο, αλλά ταυτόχρονα και να αξίζει τον κόπο. Σε αυτό το τρίτο βήμα, κλείστε το στόμα σας και συγκεντρωθείτε ολοκληρωτικά στην αναπνοή σας, καθώς εισπνέετε και εκπνέετε. Μπορείτε να εστιάσετε σε οποιοδήποτε στοιχείο της αναπνοής σας που θέλετε - από το πώς αισθάνεστε τον αέρα καθώς εισέρχεται και παραμένει μέσα στην μύτη σας, από το πώς αισθάνεστε τον αέρα καθώς φουσκώνετε και ξεφουσκώνετε τους πνεύμονές σας, από την αίσθηση κάτω από τη μύτη σας καθώς αναπνέετε μέσα και έξω, από τον ήχο που δημιουργείτε καθώς αναπνέετε. Μην αναγκάζετε την αναπνοή σας να αλλάξει - απλά αναπνέετε φυσικά και παρατηρήστε την αναπνοή σας χωρίς να το πολυσκέφτεστε.
- 🕒 *Μην σκέφτεστε.* Αυτό είναι το δύσκολο κομμάτι. Μην αναλύετε την αναπνοή σας, απλά δώστε προσοχή και εστιάστε στην αναπνοή σας χωρίς να την σκέφτεστε.
- 🕒 *Φέρτε την προσοχή σας πίσω στο μυαλό σας όταν περιπλανιέται.* Και όντως θα χαθεί. Ακόμα κι αν κάνετε διαλογισμό για 3-4 χρόνια, το μυαλό θα χάνεται μερικές φορές. Όταν το μυαλό σας περιπλανιέται (κάτι που θα γίνει), απαλά φέρτε πίσω την προσοχή σας στην αναπνοή σας αμέσως μόλις το αντιληφθείτε. Μπορεί να μην καταλάβετε από την αρχή ότι το μυαλό σας έχει αρχίσει να περιπλανιέται, αλλά όταν το καταλάβετε, επιστρέψτε ήρεμα την προσοχή σας. Μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας σε αυτό το στάδιο. Απλά εστιάστε και πάλι στην διαδικασία της αναπνοής.
- 🕒 *Και πάλι, φέρτε το μυαλό σας πίσω όταν αρχίζει την περιπλάνηση.* Όταν το μυαλό σας αρχίζει να σκέφτεται, στρέψτε την προσοχή σας πίσω, μόνο στην αναπνοή σας. Όταν το μυαλό σας αρχίζει να σκέφτεται πόσο βαρετός είναι ο διαλογισμός, φέρτε απαλά την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή σας. Όταν το μυαλό σας ξεκινάει να ανησυχεί, φέρτε την προσοχή σας πίσω ξανά. Συνεχίστε μέχρι να ακουστεί το χρονόμετρο σας.



## Προτάσεις

- ☯ Ο διαλογισμός για 10 λεπτά την ημέρα, είναι σίγουρα καλύτερος από τον διαλογισμό για 70 λεπτά μια φορά την εβδομάδα.
- ☯ Ξεκινήστε ήρεμα.
- ☯ Επιλέξτε ένα ξυπνητήρι με απαλό ήχο.
- ☯ Διαλογιστείτε σε ένα ήσυχο μέρος.
- ☯ Είναι πιο εύκολο να χάσετε την προσοχή σας κατά τη διάρκεια της εκπνοής.
- ☯ Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας όταν το μυαλό περιπλανιέται.

Πηγή: <http://alifeofproductivity.com/meditation-guide/>

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.contemplativemind.org/practices/tree/meditation>

<https://www.yogajournal.com/meditation>

<http://how-to-meditate.org/>

<https://www.calm.com/meditate>

## ΣΙΩΠΗ

### Περιγραφή

Όταν αναφερόμαστε στη «σιωπή», δεν μιλούμε ένα εντελώς ήσυχο περιβάλλον. Σπάνια είναι δυνατόν να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για την "τέλεια" σιωπή. Υπάρχουν πάντα αυτοκίνητα στον δρόμο, πουλιά που κελαηδούν στα δέντρα ή παλιές σωλήνες που χτυπούν σε ένα μακρινό κτίριο γραφείων. Αντίθετα, σκεφτόμαστε τη σιωπή ως κάτι στο οποίο είμαστε απορροφημένοι. Η σιωπή είναι μια ποιότητα του νου, ένας τρόπος ύπαρξης και ένας ισχυρός τύπος παρουσίας στον κόσμο.

Καθώς μοιραζόμαστε τη σιωπή μεταξύ μας, είναι σημαντικό να προσέχουμε να μην «φιμώσουμε» τους άλλους ή τους εαυτούς μας. Για ορισμένους ανθρώπους, αυτό μπορεί να φαίνεται σαν μια περιττή διάκριση. Αλλά για τους ανθρώπους που έχουν φιμωθεί στη ζωή τους λόγω φυλετικής, σεξουαλικής ή πολιτικής καταπίεσης, αυτή η διάκριση μπορεί να είναι πολύ σημαντική. Η σιωπηλή δυναμική που προσπαθούμε να εμπεδώσουμε εδώ δεν είναι μια «εξουσία», όπου δεν μας επιτρέπεται να μιλάμε, αλλά μάλλον «δύναμη» μαζί με συναδέλφους και φίλους, με τους οποίους έχουμε δεσμευτεί να κατανοήσουμε την αξία της κοινής χρήσης του χώρου και του χρόνου με έναν τρόπο που είναι υποστηρικτικός, ουσιαστικός και εμπνευσμένος με σεβασμό.

Πηγή: <http://www.contemplativemind.org/practices/tree/silence>

### Εφαρμογή

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα με σιωπές στις οποίες μπορείτε να εξασκηθείτε εισάγοντας τις στην καρδιά σας, στο σώμα σας, στο μυαλό σας, στον κόσμο και στο σύμπαν. Όταν ασκείτε σιωπή, δοκιμάζετε την ηρεμία, την ισορροπία, την ομοιότητα και την αυξημένη συνειδητοποίηση που έχει την πηγή της στη νοημοσύνη σας. Όταν η καρδιά σας βρίσκεται σε σιωπή, με τις σκέψεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματά να παραμένουν σ' αυτή τη σιωπή, θα δείτε την αλήθεια για τον εαυτό σας και τον κόσμο γύρω σας πολύ διαφορετικά. Με τις γνώσεις που προκύπτουν από αυτή τη βαθιά εμπειρία, θα καλλιεργήσετε την κρίση σας, την υπομονή σας και την κατανόηση που χρειάζεται για την επίλυση των προβλημάτων σας και την αντιμετώπιση των ανθρώπων και των καταστάσεων.

*Σιωπώντας την ομιλία:* Η ομιλία είναι εκείνη με την οποία δημιουργούμε τον περισσότερο θόρυβο. Με την ομιλία, όχι μόνο προκαλούμε θόρυβο αλλά και τον προσελκύουμε. Το πρώτο βήμα στην εξάσκηση της σιωπής, είναι να ξέρετε πότε να μιλάτε και πότε να παραμένετε σιωπηλοί. Να μάθετε να μιλάτε μόνο όταν είναι απαραίτητο. Έπειτα, αρχίστε να σιωπάτε όταν η ομιλία σας είναι αρνητική ή αποφύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις και εκφράσεις που είναι καταχρηστικές, ανήθικες ή κακές. Στη συνέχεια, μάθετε να ασκείτε την πλήρη σιωπή για μια συγκεκριμένη ώρα. Μπορείτε να το κάνετε για μερικές ώρες ή λίγες μέρες, ανάλογα με την ευκολία σας.



*Σιωπώντας τα συναισθήματα:* Ως πρώτο βήμα, εστιάστε σε συγκεκριμένα συναισθήματα όπως ο θυμός, η απληστία, ο φόβος ή ο φθόνος στα οποία δυσκολεύεστε να μάθετε να παραμείνετε ήρεμοι και προσεκτικοί. *Σιωπώντας τις επιθυμίες σας:* Για να αποκτήσετε τον έλεγχο του μυαλού και του σώματος σας, μπορείτε να αρχίσετε να ελέγχετε ή να αντιμετωπίζετε απλές επιθυμίες, όπως η επιθυμία σας για ένα συγκεκριμένο φαγητό ή ψυχαγωγία, και να την επεκτείνετε σταδιακά σε άλλες επιθυμίες που μπορεί να παρεμβαίνουν στην υλική ή πνευματική σας πρόοδο.

*Σιωπώντας τον εγωισμό:* Αυτό μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους, όπως για παράδειγμα, να σιωπάτε την επιθυμία σας να μιλάτε για τον εαυτό σας ή να υπερασπίζετε τον εαυτό σας, σιωπώντας την επιθυμία σας να υποτιμάτε κάποιον, να ελέγχετε άλλους ή να είστε το κέντρο της προσοχής.

*Πηγή και περισσότερες πληροφορίες:* <http://www.hinduwebsite.com/divinelife/essays/silence.asp>

## Προτάσεις

Από τα παραπάνω είναι σαφές ότι η εξάσκηση της σιωπής δεν είναι τόσο εύκολη και απλή υπόθεση όσο φαίνεται. Μπορείτε να την εφαρμόσετε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Κάθε μία από τις μεθόδους απαιτεί συνεχή προσπάθεια και παρατεταμένη εξάσκηση προτού επιτύχετε ικανοποιητικά επίπεδα προόδου. Εάν πάρετε σοβαρά αυτή την ιδέα, θα πρέπει να οργανώσετε το ησυχαστήριό σας πολύ νωρίτερα και να διατηρήσετε ένα ημερολόγιο. Μπορείτε επίσης να καλέσετε άλλους ανθρώπους και να εξασκηθείτε σε ομάδες.

## Περισσότερες Πληροφορίες

<http://omswami.com/2012/01/mauna-the-practice-of-observing-silence.html>

<http://www.spiritualityandpractice.com/practices/alphabet/view/30/silence>

# ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΣΕ ΛΑΒΥΡΙΝΘΟ

## Περιγραφή

Ένας λαβύρινθος είναι ένα ελικοειδές μονοπάτι (το οποίο συχνά δεν διασταυρώνεται) με ένα μοναδικό μονοπάτι που οδηγεί σε ένα κέντρο. Οι λαβύρινθοι είναι ένα αρχαίο πρότυπο που έχει ιστορία 4.000 χρόνων και χρησιμοποιούνται συμβολικά (μεταξύ άλλων) για μια βόλτα για διαλογισμό, ένα χορογραφημένο χορό ή ένα τόπο πραγματοποίησης ιεροτελεστιών και τελετών. Οι λαβύρινθοι είναι εργαλεία για την προσωπική, ψυχολογική και πνευματική μεταμόρφωση, τα οποία πιστεύεται επίσης ότι ενισχύουν τη δραστηριότητα του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου. Οι λαβύρινθοι θυμίζουν το συμβολισμό, την ιερή γεωμετρία, το πνευματικό προσκύνημα, τη θρησκευτική πρακτική, την ενσυνειδητότητα, την περιβαλλοντική τέχνη και την δημιουργία κοινότητας.

Πολλοί λαβύρινθοι υπάρχουν σήμερα σε εκκλησίες και πάρκα για να παρέχουν στον κόσμο ένα διαλογικό τρόπο ανακούφισης από το άγχος. Λαβύρινθους μπορούμε να συναντήσουμε και σε κέντρα αποκατάστασης, νοσοκομεία, φυλακές, πάρκα, αεροδρόμια και κοινοτικά κέντρα. Υπάρχουν τουλάχιστον 2.000 μόνιμοι λαβύρινθοι μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Οι λαβύρινθοι μπορούν να δημιουργηθούν με πέτρες, κορδέλες, υφάσματα, κλαδιά, κιμωλία, φυτά και πολλά άλλα υλικά. Οι "λαβύρινθοι δαχτύλων" αυξάνονται επίσης στη δημοτικότητα, όπως για παράδειγμα, μικρές ξύλινες ή μεταλλικές πλάκες στις οποίες το μοτίβο λαβυρίνθου ανιχνεύεται με ένα δάχτυλο ή ένα στυλό.

Ο λαβύρινθος, ένα μονοπάτι για να διαλογίζεσαι καθώς περπατάς, έχει εισαχθεί ως ένας τρόπος αντιμετώπισης του στρες στη ζωή. Για μια πλειοψηφία των πεζοπόρων (66% - 82%), το περπάτημα σε λαβύρινθο αύξησε τα επίπεδα χαλάρωσης, διαύγειας, ειρήνης, εξεύρεσης του κέντρου, ειλικρίνειας, ησυχίας και αντανάκλαστικότητας και μείωσε τα επίπεδα άγχους και ταραχής. Η εμπειρία του να περπατάς σε ένα λαβύρινθο υποστηρίζει την ανάρρωση, την ανανέωση, την ενσωμάτωση ολόκληρου του ατόμου διευκολύνοντας την αίσθηση της αρμονίας.

*Πηγή:* <https://labyrinthology.org/home>; <http://www.contemplativemind.org/practices/tree/labyrinth>



## Εφαρμογή

Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το λαβύρινθο για να το λύσετε. Εάν έχετε ανάγκη να ανακαλύψετε την πνευματικότητα ή να βρείτε έμπνευση, ένας λαβύρινθος μπορεί να τεθεί στην υπηρεσία σας.

Ως ένα εργαλείο διαλογισμού που αποτελείται από ένα μονοπάτι μιας μόνο ευθείας που μπορεί κάποιος να περπατήσει, ένας λαβύρινθος μπορεί να αποτελέσει πηγή παρηγοριάς και να ηρεμήσει ένα έξαλλο ή υπερδραστήριο μυαλό. Όταν αντιμετωπίζετε ενοχλητικά συναισθήματα ή ατυχή γεγονότα στη ζωή σας, το περπάτημα σε ένα λαβύρινθο μπορεί να σας βοηθήσει να επιλύσετε την εσωτερική σας δυσφορία, αλλά ακόμα να καθαρίσει το μυαλό σας προκειμένου να δει με σαφήνεια τι συμβαίνει. Ως πνευματικό εργαλείο, τόσο η κατευναστική όσο και η εφησυχαστική δράση του αλλά και ο μεταφορικός συμβολισμός του λαβυρίνθου ως το μονοπάτι σε ένα ταξίδι ή σε μια πνευματική διαδρομή, μπορούν να σας βοηθήσουν να συλλογιστείτε τα μεγαλύτερα μυστήρια της ζωής.

- ❶ Σταθείτε μπροστά από την είσοδο του λαβυρίνθου. Δηλώστε την πρόθεσή σας όσο το δυνατόν σαφέστερα.
- ❷ Συγκεντρωθείτε και πάρτε δύο βαθιές αναπνοές.
- ❸ Αναγνωρίστε το προσεχές σας διαλογιστικό ή πνευματικό ταξίδι μέσα στον λαβύρινθο. Μπορείτε επίσης να πείτε μια σύντομη προσευχή. Κλείνοντας τα μάτια σας ή κάνοντας μια μικρή υπόκλιση είναι ένας ωραίος τρόπος για να ξεκινήσετε τη διαδικασία.
- ❹ Ξεκινήστε τη βόλτα σας. Το πρώτο βήμα θέτει το ρυθμό για τη βόλτα σας. Θα υιοθετήσετε μια πνευματική, στοχαστική, ενσυνείδητη, παιχνιδιάρικη, δημιουργική ή άλλη διάθεση;
- ❺ Συνεχίστε το περπάτημα. Κρατήστε το μυαλό σας ήσυχο και σταματήστε τις ενοχλητικές σκέψεις κάθε φορά που προκύπτουν. Επικεντρωθείτε στην τοποθέτηση του ενός ποδιού μετά το άλλο και στην ρυθμική, ήπια και τακτική αναπνοή.
- ❻ Σταματήστε όταν φτάσετε στο κέντρο. Μπορείτε να σταματήσετε εδώ για λίγο, να καθίσετε ή να ξαπλώσετε κάτω αν νιώθετε ότι θέλετε να διαλογιστείτε ή να συλλογιστείτε. Το κύριο πράγμα είναι να αφήσετε τον εαυτό σας να παραδοθεί εντελώς στην εσωτερική διαδικασία.
- ❼ Βγείτε έξω. Όταν είστε έτοιμοι, απλά βγείτε έξω. Αποδεχτείτε τις ιδέες και τα δώρα που ενδεχομένως έχετε λάβει. Η υιοθέτηση της αίσθησης της ευγνωμοσύνης θα διευκολύνει τις αποφάσεις. Προσφέρετε τις ευχαριστίες σας για όσα έχετε μάθει.

## Προτάσεις

Βρείτε ένα λαβύρινθο. Εάν ζείτε κοντά ή μπορείτε να επισκεφτείτε έναν κατάλληλο λαβύρινθο, αυτό θα είναι ένα ιδανικό μέρος για να διαλογιστείτε ή να κάνετε τον πνευματικό σας περίπατο.

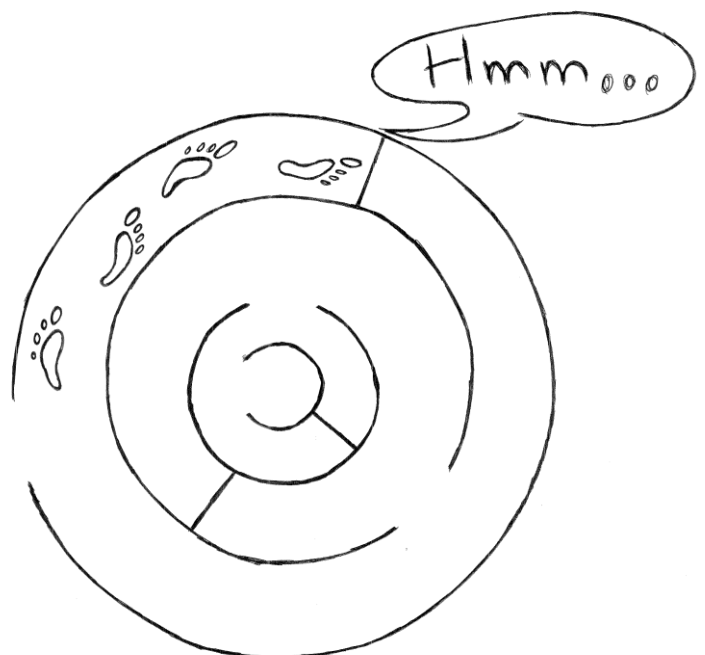
Φτιάξε ένα λαβύρινθο. Αν δεν μπορείτε να βρείτε λαβύρινθο, μπορείτε να δημιουργήσετε το δικό σας. Πράγματι, αυτό μπορεί να χρησιμεύσει ως μέρος της δημιουργικής διαδικασίας και θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε κυριολεκτικά, καθώς ο λαβύρινθος ξεδιπλώνεται μπροστά σας. Δημιουργώντας το λαβύρινθο, αρχίστε να νιώθετε τα αισθήματα της ηρεμίας και του στοχασμού.

Πηγή: <http://www.wikihow.com/Meditate-in-a-Labyrinth>

Κατεβάστε ένα λαβύρινθο δακτύλων:

<http://www.contemplativemind.org/admin/wp-content/uploads/2012/01/Labyrinth.pdf>

Αυτός ο λαβύρινθος ακολουθεί ένα μεσαιωνικό μοτίβο. Μπορείτε να το εκτυπώσετε σε ένα σκληρό χαρτί για να το χρησιμοποιήσετε ως λαβύρινθο δακτύλων.



Περισσότερες Πληροφορίες

<https://labyrinthlocator.com/>



# Θυμήσου

Περπατώ αυτή τη Γη  
Και αργά, θυμάμαι ποιος είμαι.  
Όσο περισσότερο ακούω,  
Τόσο περισσότερο σιωπηλός είμαι,  
Ο χώρος μέσα μου μιλάει.  
Μου δίνει σημάδια  
Ότι υπάρχει σύνδεση.  
Στα δέντρα, στον ουρανό,  
Σε ένα ζευγάρι από σκοτεινά πράσινα μάτια.  
Μόνος σε αυτόν τον κόσμο  
Φαίνεται να παίζουμε ένα τραγούδι.  
Ωστόσο, δεν ακούμε  
Όλες τις άλλες χορδές.  
Θα θυμόμαστε όμως  
Ότι είμαστε χορδές  
Που παίζουν ένα τραγούδι  
Σε μια ουράνια κιθάρα.  
Η μνήμη έρχεται σύντομα  
Γεύσεις της αλήθειας είναι ήδη εδώ.  
Στο κεφάλι σου, στα μάτια μου.  
Στις σκέψεις σου, στα χείλη μου.  
Πήγαινε στα δέντρα,  
Πήγαινε στον ουρανό,  
Μύρισε με τα μάτια σου,  
Άγγιξε με τη μύτη σου,  
Φίλησε με τα χέρια σου..  
Άφησε το μυαλό σου να ξεκουραστεί  
Τότε... την τελευταία στιγμή,  
Κλείσε τα μάτια σου.  
Και όταν τα ανοίξεις  
Κοιτάξτε τη Μητέρα Γη  
Σαν να είναι η πρώτη φορά.  
Είσαι σπίτι. Είσαι, τώρα.  
Θυμήσου ποιος είσαι

Sabina Pop  
(Ρουμανία)



# ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ

Η παρακάτω ενότητα προσφέρει μια σειρά από εργαλεία που στοχεύουν στην υποστήριξη, την καθοδήγηση και την εμπάθυνση της διαδικασίας για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των λειτουργών νεολαίας, αλλά και των ιδίων των νέων. Προσφέρουν ιδέες για μια σειρά εργαστηρίων που μπορούν να απαρτίσουν συναντήσεις μισής ή μιας μέρας. Όλα τα εργαλεία μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία μεγαλύτερων προγραμμάτων ή να προστεθούν ως στοιχεία στις διαδικασίες μάθησης.

Για να είναι εύκολο στη χρήση, κάθε εργαλείο παρουσιάζεται με την ακόλουθη δομή:

- 🕒 **Τίτλος:** Το όνομα του εργαλείου.
- 🕒 **Χρονοδιάγραμμα/ Χρόνος:** Πόση αναμένεται να είναι η διάρκεια εφαρμογής αυτού του εργαλείου;
- 🕒 **Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται:** Αυτό το μέρος υποδεικνύει σε ποιο αναπτυξιακό στόχο της ΟΑ και σε ποια στοιχεία της ΘΨ το εργαλείο αντιστοιχεί. Αυτό δίνει την ευκαιρία να αποφασίσετε το κατάλληλο εργαλείο ανάλογα με την ομάδα συμμετεχόντων που θα έχετε ή τον σκοπό σας.
- 🕒 **Γενική περιγραφή / επισκόπηση:** Αυτά τα μέρη προσφέρουν μια περιγραφή για τη διαδικασία, χωρίς να μπαίνουν σε λεπτομέρειες
- 🕒 **Χώρος και Περιβάλλον:** Αυτό το μέρος εξηγεί την περιοχή στην οποία πρέπει να πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα
- 🕒 **Μεθοδολογία βήμα προς βήμα:** Λεπτομερής περιγραφή της δραστηριότητας
- 🕒 **Ερωτήσεις Αναστοχασμού:** Μετά τον κύκλο της Βιωματικής Εκμάθησης, προσφέρεται μια σειρά από ερωτήσεις προς αναστοχασμό
- 🕒 **Υλικά:** Ποιους πόρους θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας;
- 🕒 **Εγχειρίδια:** Πρόσθετα εγχειρίδια με εξηγήσεις.

Πρόσθετες πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο): Οποιοσδήποτε άλλες χρήσιμες και σχετικές πληροφορίες για το εργαλείο.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Αγώνας επικοινωνίας</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Χρόνος</b><br>30 – 40 λεπτά                                                                                                                                                    |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Αναπτύσσει την ενεργό ακρόαση</li> <li>🕒 Υποστηρίζει την αποτελεσματική επικοινωνίας</li> <li>🕒 Ενθαρρύνει την ομαδική εργασίας</li> <li>🕒 Αυξάνει την αποδοχή και της αμοιβαία κατανόηση</li> <li>🕒 Αναπτύσσει πνευματικές δεξιότητες</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 1, 2, 3<br>Στοιχεία ΘΨ – Ενσυνειδητότητα, Ευγνωμοσύνη, Ενδιαφέρον, Έμπνευση, Εμπιστοσύνη, Περηφάνεια. |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Ο Αγώνας επικοινωνίας είναι ένα παιχνίδι για την ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας το οποίο ενθαρρύνει τη δημιουργική ομιλία και ακρόαση. Κάθε συμμετέχων έχει τη δυνατότητα να δώσει ομιλίες 3 λεπτών. Κατά το διάστημα αυτό οι άλλοι συμμετέχοντες δεν τον διακόπτουν, ούτε σχολιάζουν/συζητούν αργότερα τα όσα ειπώθηκαν. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι συμμετέχοντες ασκούν επικοινωνιακές δεξιότητες, όπως η προσοχή στους ακροατές, η ανάπτυξη ροής καθώς μιλάνε (γρήγορος ρυθμός, αργός ρυθμός, δυνατή φωνή, τονισμός, παύση). Ο ομιλητής σκέφτεται δυνατά. Ο ρόλος του ακροατή είναι να δείξει την ενεργό ακρόαση και την προσοχή μέσω μη λεκτικών χειρονομιών. |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br>Το παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιηθεί σε κάθε περιβάλλον. Οργανώστε τα τραπέζια ή το χώρο ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων που θα παίξουν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ωραία μουσική, κεριά, κλπ., τα οποία θα δημιουργήσουν ένα ζεστό και ασφαλές περιβάλλον.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br>Μέγεθος ομάδας: Το παιχνίδι παίζεται σε ομάδες δύο, τριών ή τεσσάρων συμμετεχόντων<br>Παίζοντας το παιχνίδι: Ο πρώτος συμμετέχων τραβά μια καρτέλα με μια ερώτηση, γυρίζει την κλεψύδρα και έχει 3 λεπτά για να απαντήσει/ να μιλήσει. Οι άλλοι ακούν χωρίς να διακόπτουν. Στη συνέχεια, είναι η σειρά του επόμενου συμμετέχοντα να τραβήξει μια ερώτηση. Και πάλι, γυρίζει την κλεψύδρα και μιλά για 3 λεπτά. Το παιχνίδι περιλαμβάνει τέσσερις γύρους. Εάν οι ομάδες είναι δύο ή περισσότερες, μετά από κάθε γύρο, οι συμμετέχοντες μπορούν να φτιάξουν νέες ομάδες με τον τρόπο που επιλέγουν.                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b><br>Οι ερωτήσεις / τα θέματα που θα συζητηθούν μπορεί να οργανωθούν εκ των προτέρων σε καρτέλες από εσάς. (Σε αυτή την περίπτωση, οι ερωτήσεις και τα θέματα προς συζήτηση μπορεί να σχετίζονται με τα μαθησιακά αποτελέσματα που θέλετε να πετύχετε, το θέμα του προγράμματος, την κατάσταση ή συγκεκριμένους στόχους). Οι ερωτήσεις / τα θέματα μπορούν επίσης να αναπτυχθούν επιτόπου από τους συμμετέχοντες.<br>Παραδείγματα ερωτήσεων / θεμάτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Αγάπη είναι ...</li> <li>🕒 Τι είδους άτομο θα ήθελα να είμαι;</li> <li>🕒 Ονειρεύομαι να μάθω να ..</li> </ul>                                                              |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Υλικά</b><br>Κλεψύδρα (μέτρηση 3 λεπτών) ή χρονόμετρο, καρτέλες με ερωτήσεις (αρκετές για όλες τις ομάδες), δημιουργία κατάλληλου χώρου                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Εγχειρίδια: -</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο): -</b>                                                                                                                              |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Ο τρόπος του συμβουλίου (The way of council)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Χρόνος</b><br>2 - 3 ώρες                                                                                                                     |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Εστιάζει την πρόθεση και την ενέργεια στις κοινές αξίες, τους φόβους και τις προσδοκίες που μας κάνουν ανθρώπους</li> <li>☛ Υπενθυμίζει στους ανθρώπους ότι είναι περισσότερο όμοιοι από διαφορετικοί και ότι είναι ικανοί να βρουν κοινό έδαφος</li> <li>☛ Επιτρέπει την ακρόαση όλων των πλευρών σε ένα πλαίσιο αμοιβαίου σεβασμού και εμπιστοσύνης</li> <li>☛ Δημιουργεί ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστευτικότητας</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Εργαλείο / Στοιχείο που αντιμετωπίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 3, 4<br>Στοιχεία ΘΨ – Ενσυνειδητότητα, Ευγνωμοσύνη, Έμπνευση, Αγάπη, Εμπιστοσύνη. |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Πρόκειται για μια σύγχρονη πρακτική που προέρχεται από πολλές αρχαίες μορφές συναντήσεων και επικοινωνίας σε έναν κύκλο. Η πρακτική της βαθιάς ακρόασης χωρίς κρίση ενθαρρύνει ένα κλίμα σεβασμού για τον εαυτό και για τους άλλους και προάγει την ενσυναίσθηση, διαλύοντας τα εμπόδια στη συνεργασία, την κατανόηση και την κοινότητα. Χρησιμοποιώντας ένα σύνολο απλών προθέσεων ή βασικών κανόνων, το "Συμβούλιο" μπορεί να οδηγήσει σε ένα κοινό έδαφος, πέρα από τις απόψεις, τις προκαταλήψεις ή τις προκατασκευασμένες ιδέες.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
| <b>Χώρος και περιβάλλον</b><br>Το "Συμβούλιο" είναι μια ισχυρή πρακτική και μπορεί να φέρει ισχυρές εμπειρίες σε ορισμένους συμμετέχοντες. Είναι σημαντικό να επιλέγετε τα κατάλληλα ερωτήματα / θέματα που να προκαλούν τους συμμετέχοντες, ενώ ταυτόχρονα διασφαλίζετε πως όλοι αισθάνονται άνεση και εμπιστοσύνη. Διαρρυθμίστε το χώρο του "συμβουλίου" με τελετουργικό τρόπο, βάλτε κεριά, χρησιμοποιήστε ένα ειδικό αντικείμενο για ομιλία και πιστεύετε ότι κάτι ξεχωριστό θα συμβεί.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
| <b>Μεθοδολογία βήμα με βήμα</b><br>Η βασική πρακτική του "Συμβουλίου" είναι απλή: μια ομάδα ανθρώπων κάθεται σ' ένα κύκλο. Με βάση τις αυτόχθονες παραδόσεις, ένα αντικείμενο μεταφέρεται από άτομο σε άτομο σε μια ομάδα που κάθεται σε έναν κύκλο. Το αντικείμενο δίνει στον κάτοχο τη δυνατότητα να μιλήσει. Ο καθένας έχει φωνή, μιλάει από την καρδιά του και όλοι οι άλλοι ακούν. Ο τρόπος του "Συμβουλίου" καλεί την ενεργό συμμετοχή στη διαδικασία. Τα "Συμβούλια" αξιοποιούν τη ζωή και τη σοφία όλων των συμμετεχόντων για να δημιουργήσουν νέες αντιλήψεις για το πρόβλημα και νέες δυνατότητες για λύσεις. Συγκεντρώνει την αρχαία σοφία της κοινότητας και τη σύγχρονη αξία του σεβασμού προς τα δώρα, τις ανάγκες και τις διαφορές. Ο φροντιστής του "Συμβουλίου". Κάθε συμβούλιο συντονίζεται από ένα άτομο, που ηγείται της διαδικασίας. Το πρόσωπο αυτό παρουσιάζει τις αρχές και τα στοιχεία του "Συμβουλίου" στους συμμετέχοντες. Αυτό το άτομο ανοίγει και κλείνει το "συμβούλιο" και θα είναι το μόνο άτομο που μπορεί να μιλήσει, εκτός από τον ομιλητή που κρατάει το αντικείμενο που μιλάει.<br>Οι προθέσεις του Συμβουλίου είναι: <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ "Ακούγοντας από την καρδιά": Όταν ακούτε, να ακούσετε από την καρδιά, χωρίς να χρειάζεται να αναλύσετε, να συμφωνήσετε ή να διαφωνήσετε –</li> <li>☛ "Μιλώντας από την καρδιά": Όταν μιλάτε, να μιλάτε από την καρδιά, ονομάζοντας τι είναι παρόν τώρα</li> <li>☛ "Μιλώντας την ουσία": Να στηρίζετε στην έκφραση, βρίσκοντας την ουσία του τι πρέπει να ειπωθεί</li> <li>☛ "Αυθορμητισμός": Να είστε αυθόρμητοι, να εμπιστεύεστε ό,τι έρχεται στο μυαλό σας και να το εκφράζεται παρά να προετοιμάζεστε για το τι θα πείτε</li> <li>☛ "Εμπιστευτικότητα": Να κρατήσετε εμπιστευτικά και να μη μοιραστείτε εκτός του Συμβουλίου ό,τι μοιράζεται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.</li> </ul> Κατά την περιστροφή του αντικείμενου "ομιλίας" οι άνθρωποι δεν αναγκάζονται να μιλήσουν. Καθένας μπορεί να περάσει το αντικείμενο στον επόμενο χωρίς να μιλήσει. Αφού κάνετε πλήρη κύκλο και επιστρέψετε το αντικείμενο στο φροντιστή του Συμβουλίου, το αντικείμενο μπορεί να δοθεί πίσω σε εκείνους που δεν μίλησαν στον πρώτο γύρο αλλά τώρα θέλουν να μιλήσουν. Το αντικείμενο "ομιλίας" γυρνάει στο "Συμβούλιο" έως ότου κανείς δεν έχει να μιλήσει περισσότερο. |                                                                                                                                                 |



### Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Το Συμβούλιο είναι ένας πολύ καλός τρόπος για την ανάπτυξη ομαδικών σχέσεων, εμπιστοσύνης, διαφάνειας και βαθιάς αυτό-ανακάλυψης. Κάθε Συμβούλιο μπορεί να έχει μια ερώτηση ή θέμα προς συζήτηση. Μερικά από αυτά μπορεί να είναι:

- ☉ Ποιες είναι οι προθέσεις σας από αυτή τη συνάντηση / ομάδα / εκπαίδευση;
- ☉ Μοιραστείτε μια ιστορία που σας άλλαξε κατά κάποιο τρόπο;
- ☉ Πού είσαι σε αυτή τη στιγμή της ζωής σου;
- ☉ Τι βρίσκεται στην καρδιά σας;

### Υλικά

Αντικείμενο "ομιλίας", κεριά, τελετουργικά αντικείμενα, μαξιλάρια και κουβέρτες για να μπορούν οι συμμετέχοντες να καθίσουν στο πάτωμα

### Εγχειρίδια

Επιπλέον Πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):

<http://regenerationeducation.org/educational-philosophy/social-technologies/way-of-council>  
<https://www.ancienthealingways.co.uk/vision-quest>

### Τίτλος

## Εκστατικός χορός (Five Rhythms)

### Χρόνος

30 – 40 min

### Σκοπός και Στόχοι

- ☉ Να εκφράσει δημιουργικά την επιθετικότητα, την τρωτότητα, τα συναισθήματα και τις ανησυχίες και τις εκστάσεις
- ☉ Να επανασυνδέσει τους ανθρώπους με τους κύκλους της γέννησης και του θανάτου και να τους ενώσει με την ανθρωπότητα και το πνεύμα όλων των ζωντανών πλασμάτων
- ☉ Να δημιουργήσει δεσμούς και την αίσθηση της κοινότητας εντός του πλαισίου μιας ομάδας
- ☉ Να διευκολύνει τις βαθιές και ατελείωτες εξερευνήσεις, μετακινώντας τον χορευτή πέρα από τους αυτοεπιβαλλόμενους περιορισμούς και την απομόνωση σε νέα βάθη δημιουργικότητας και σύνδεσης.

### Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται:

Στάδια ΟΑ – 2, 3  
Στοιχεία ΘΨ– Ενσυνειδητότητα, Χαρά, Εμπιστοσύνη.

### Γενική Περιγραφή

Οι Πέντε Ρυθμοί είναι μια δυναμική πρακτική κίνησης, μια πρακτική του να είσαι στο σώμα σου. Αναπτύσσει τη δημιουργικότητα, τη σύνδεση και το αίσθημα της κοινότητας. Είναι μια πρακτική κινητικού διαλογισμού που επινοήθηκε από τη Gabrielle Roth στα τέλη της δεκαετίας του 1970. Συγκεντρώνει στοιχεία από τις παραδόσεις των ιθαγενών όλου του κόσμου και χρησιμοποιεί αρχές της σαμανιστικής, εκστατικής, μυστικιστικής και ανατολικής φιλοσοφίας. Επίσης, αντλεί στοιχεία από τη θεραπεία Gestalt, το ανθρώπινο δυναμικό κίνημα και την διαπροσωπική ψυχολογία. Θεμελιώδες για την πρακτική αυτή είναι η ιδέα ότι όλα είναι ενέργεια και κινούνται σε κύματα, σχήματα και ρυθμούς. Η Roth περιγράφει την πρακτική ως ένα ταξίδι της ψυχής και λέει ότι με την κίνηση του σώματος, την απελευθέρωση της καρδιάς και την κένωση του νου, μπορεί κανείς να συνδεθεί με την ουσία της ψυχής, την πηγή της έμπνευσης μέσω της οποίας ένα άτομο έχει απεριόριστες δυνατότητες.

### Χώρος και Περιβάλλον

Δημιουργήστε αρκετό χώρο για όλους τους συμμετέχοντες στην αίθουσα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαθηματικά (για να διαθέσετε τον προσωπικό χώρο του κάθε χορευτή). Είναι καλό το δάπεδο να είναι άνετο για χορό χωρίς παπούτσια ή για ξάπλωμα (ξύλινο πάτωμα, χαλί κλπ.). Χρησιμοποιήστε κατάλληλο σύστημα ήχου.



## Μεθοδολογία βήμα με βήμα

Προσκαλέστε τους ανθρώπους να έρθουν με άνετα ρούχα, να χορεύουν ξυπόλητοι και να χαλαρώσουν. Δώστε οδηγίες σχετικά με την πρακτική. Χρησιμοποιήστε ένα από τα αρχεία ήχου στην ενότητα «Υλικά» παρακάτω.

Μπορείτε να εισαγάγετε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Μετακινηθείτε όσο επιθυμείτε
- Μην μιλάτε
- Σεβαστείτε τον εαυτό σας και τους άλλους
- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον εκστατικό χορό, μην καταναλώσετε αλκοόλ ή άλλες ουσίες
- Αποφύγετε τις φωτογραφίες, το βίντεο, τα παπούτσια & τα αρώματα.

## Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Χρησιμοποιήστε τον αναστοχασμό μετά τη βιωματική δραστηριότητα ακολουθώντας τις οδηγίες στον πιο κάτω σύνδεσμο

<http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/>

## Υλικά

[https://www.youtube.com/watch?v=CA\\_RLOzHLSI](https://www.youtube.com/watch?v=CA_RLOzHLSI)

<https://www.youtube.com/watch?v=ΘΨΧ5JHYnT1M>

## Εγχειρίδια:

### Επιπλέον Πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο) :

<https://en.wikipedia.org/wiki/5Rhythms>

<https://www.youtube.com/watch?v=qApDyOZKNbk>

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Σόλο (μόνος)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Χρόνος</b><br>Σύνολο ~ 3 ώρες                                                                                                                              |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Χαλαρώνει, προκαλεί τη σκέψη και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά στη φύση.</li><li>• Διεγείρει τη συνεχή συνειδητοποίηση του εδώ και τώρα, χωρίς προσκόλληση στο παρελθόν ή το μέλλον.</li><li>• Δημιουργεί μια χαρούμενη ενσυνειδητότητα του άγριου κόσμου.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Εργαλείο / Στοιχείο που αντιμετωπίζεται:</b><br>Στάδια ΟΑ - 2, 3, 4<br>Στοιχεία ΘΨ – Ενσυνειδητότητα, Ενδιαφέρον, Έμπνευση, Δέος, Εμπιστοσύνη, Περηφάνεια. |
| <b>Γενική Περιγραφή</b> <p>Σπανίως είμαστε "ήσυχoi" στη φύση. Επισκεφθείτε ένα φυσικό μέρος που είναι άνετο. Περάστε μία ώρα εκεί σε απόλυτη σιωπή. Απλά να παρατηρείτε και να είστε εκεί. Χαλαρώστε. Στη σημερινή κοινωνία, η απλή ύπαρξη στη φύση είναι ένα εκπληκτικά σπάνιο γεγονός και οι περισσότεροι άνθρωποι θα ανακουφιστούν να συμμετάσχουν</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b> <p>Πάρτε την ομάδα σας σε ένα μέρος στη φύση. Προετοιμάστε την ομάδα για το τι θα ακολουθήσει. Μην υποτιμήσετε το χρόνο που απαιτείται για να εντοπίσει ο κάθε συμμετέχοντας τον χώρο του. Συμπεριλάβετε 5-10 λεπτά στα οποία θα σας ενημερώσει ο καθένας για το χώρο στον οποίο θα βρίσκεται. Στη συνέχεια, αφιερώστε 60 λεπτά στη φύση για το σόλο, περίπου 30 λεπτά για συζήτηση, μετά επιστρέψτε πίσω.</p>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |
| <b>Μεθοδολογία βήμα με βήμα</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οργανώστε μια επίσκεψη σε έναν τοπικό φυσικό χώρο (όπως η ακτή) ή ένα φυσικό γεγονός (όπως ηλιοβασίλεμα / ανατολή / νέα σελήνη). Ανακαλύψτε πρώτα την περιοχή και βρείτε ένα προσιτό αλλά απομονωμένο μέρος με αρκετό χώρο για να απλωθούν οι συμμετέχοντες και να μην ενοχλούνται.</li><li>• Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να περάσουν μια ώρα μόνοι στη φύση.</li><li>• Αποφύγετε να δώσετε πολλές πληροφορίες για την εμπειρία, έτσι ώστε να είναι πιο "ακατέργαστη" και "φυσική".</li><li>• Επιτρέψτε σε κάθε άτομο να βρει ένα μέρος μόνο του.</li></ul> |                                                                                                                                                               |



- ☉ Μετά από περ. 1 ώρα, περπατήστε και δώστε σήμα στην ομάδα να επιστρέψει.
- ☉ Δημιουργήστε έναν κύκλο και διευκολύνετε την ομάδα να μοιραστεί τις εμπειρίες και τις σκέψεις της για το πέρασμα του χρόνου στη φύση.

### Παραλλαγές:

- ☉ Να παίζει καλή μουσική. Αυτό μπορεί να ακούγεται κάπως, αλλά η καλά επιλεγμένη μουσική μπορεί να εμβαθύνει σημαντικά την εμπειρία, βοηθώντας τα εγκεφαλικά κύματα των συμμετεχόντων να επιτύχουν μια πιο διαλογιστική κατάσταση.
- ☉ Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να γράψουν ή να σχεδιάσουν.
- ☉ Εκτός από διαφορετικές φυσικές τοποθεσίες, δοκιμάστε άλλες θέσεις για μια ώρα σιωπής (π.χ. μια εκκλησία ή αίθουσα διαλογισμού, μία χωματερή σκουπιδιών, ένα νεκροταφείο, ο τελευταίος όροφος ενός κτιρίου, ένα βουνό, μια τοποθεσία που επιτρέπει να κοιτάζει κανείς την πόλη κλπ
- ☉ Δοκιμάστε διαφορετικούς χρόνους, π.χ. τη νύχτα, τη δύση του ηλίου, την ανατολή του ηλίου, το ηλιοβασίλεμα
- ☉ Παρέχετε λεκτικούς ή γραπτούς "διαλογισμούς", π.χ. αποσπάσματα, ρητά, κλπ. Για παράδειγμα: Πόσο άνετα είστε με τη σιωπή; Μπορείτε να ακούσετε τον εαυτό σας; Μπορείτε να ακούσετε την πηγή σου πνεύματος; Γνωρίζετε τη σεβαστή σιωπή; Βιώνετε μια σιωπηλή ώρα στο σπίτι; Πώς θα ήταν να ζητούσατε κάποια λεπτά σιωπής στο χώρο εργασίας σας κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης; Η σιωπή είναι ένα χρησιμοποιήτο εργαλείο που είναι πολύ αποτελεσματικό σε όλους τους τρόπους.

### Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Χρησιμοποιήστε τον αναστοχασμό μετά τη βιωματική δραστηριότητα ακολουθώντας τις οδηγίες στον πιο κάτω σύνδεσμο

<http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/>

### Υλικά

Διαλέξτε ένα μέρος στη φύση και μια στιγμή της μέρας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η νύχτα στο λόφο, η ανατολή στο βουνό, το ηλιοβασίλεμα στην κοιλάδα, ή μια πιο βολική τοποθεσία, π.χ. ένα ποτάμι, μια λίμνη, μια παραλία. Μπορεί να προστεθεί μουσική "νέας ηλικίας".

### Εγχειρίδια

Επιπλέον Πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Προσωπική πρόκληση (υπερβαίνοντας την ζώνη άνεσης)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Χρόνος</b><br>Μερικές Μέρες                                                                                                                        |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Να τεντώσει τα όρια της ζώνης άνεσης του ατόμου.</li> <li>☛ Να υπερβούν προσωπικά εμπόδια</li> <li>☛ Να καταπολεμηθεί ο φόβος</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 2, 3<br>Στοιχεία ΘΨ - Χαρά, Ενδιαφέρον, Έμπνευση, Εμπιστοσύνη, Περηφάνεια |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br><p>Η "ζώνη άνεσης" είναι ένας χώρος συμπεριφοράς όπου οι δραστηριότητες και οι συμπεριφορές ταιριάζουν σε μια ρουτίνα που ελαχιστοποιεί το στρες και τον κίνδυνο. Παρέχει μια κατάσταση ψυχικής ασφάλειας. Επωφελέιστε με προφανείς τρόπους: τακτική ευημερία και μειωμένο άγχος. Μια κατάσταση σχετικής άνεσης δημιουργεί ένα σταθερό επίπεδο απόδοσης. Για να μεγιστοποιήσουμε όμως τις επιδόσεις, χρειαζόμαστε μια κατάσταση σχετικής ανησυχίας - ένα χώρο όπου τα επίπεδα στρες είναι ελαφρώς υψηλότερα από το κανονικό. Αυτός ο χώρος ονομάζεται "Βέλτιστο Επίπεδο Άγχος" και βρίσκεται ακριβώς έξω από τη ζώνη άνεσής μας. Το πάρα πολύ άγχος όμως, δεν βοηθά στο να είμαστε παραγωγικοί και η απόδοσή μας πέφτει απότομα.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br><p>Δεν χρειάζονται συγκεκριμένες ρυθμίσεις. Μπορεί να συνδυαστεί με ακραία αθλήματα στη φύση, ισορροπία σε σκοινί, εκστατικό χορό, κλπ. Μετά από κάθε προσωπική επιτυχία πραγματοποιήστε μια τελετουργία ομαδικής γιορτής για την επιτυχία, επιτρέποντας έτσι σε ολόκληρη την ομάδα να γιορτάζει τα επιτεύγματά της.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br><p>Όποιος έχει ωθήσει τον εαυτό του για να φτάσει στο επόμενο επίπεδο ή να επιτύχει κάτι που ξέρει ότι πραγματικά προκαλεί τον εαυτό του, μπορεί να επιτύχει εκπληκτικά αποτελέσματα. Το βέλτιστο επίπεδο άγχος είναι ο τόπος όπου η ψυχική παραγωγικότητα και η απόδοσή φθάνουν στο αποκορύφωμά τους. Μόλις ξεκινήσετε να βγαίνετε από τη ζώνη άνεσής σας, η διαδικασία γίνεται πιο εύκολη με την πάροδο του χρόνου. Βγείτε και κάντε κάτι παράξενο - κάτι που κανονικά δεν θα κάνατε.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Επιλέξτε μια δραστηριότητα / μια εργασία που θα εκτελέσετε τις επόμενες ημέρες (πχ μέχρι το τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος, το τέλος της κατασκήνωσης, κλπ.).</li> <li>☛ Επιλέξτε μια δραστηριότητα που θέλετε να κάνετε, αλλά κάτι σας σταματάει (κάποιος φόβος, κάποιο εμπόδιο, κλπ.).</li> <li>☛ Επιλέξτε μια δραστηριότητα που θα σας βοηθήσει να αναπτυχθείτε προσωπικά και η επίτευξη της θα σας δώσει την αίσθηση της επιτυχίας.</li> <li>☛ Επιλέξτε μια δραστηριότητα που να είναι ρεαλιστική για να την εκτελέσετε στη δεδομένη χρονική στιγμή.</li> </ul> <p><b>Παραλλαγή:</b><br/> Οι συμμετέχοντες μπορούν να δουλεύουν σε ζεύγη (ή ομάδες), προκειμένου ο καθένας να μπορεί να υποστηρίζεται από το φίλο ή την ομάδα φίλων του. Οι φίλοι μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη δημιουργία σχεδίου δράσης για την εκτέλεση της δραστηριότητας / εργασίας.</p> |                                                                                                                                                       |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b><br><p>Χρησιμοποιήστε τον αναστοχασμό μετά τη βιωματική δραστηριότητα ακολουθώντας τις οδηγίες στον πιο κάτω σύνδεσμο<br/> <a href="http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/">http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |
| <b>Εγχειρίδια:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):</b>                                                                                                    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Γράμμα στον εαυτό σου</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    | <b>Χρόνος</b><br>30 – 60 λεπτά                                                                                                                 |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b><br>☉ Να καλλιεργήσει ευγνωμοσύνη<br>☉ Να αυξηθεί η αυτογνωσία<br>☉ Να δημιουργηθεί ένα όραμα για το μέλλον<br>☉ Να αποδοθεί τιμή στον εαυτό του κάθε συμμετέχοντα.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 3, 4<br>Στοιχεία ΘΨ - Ευγνωμοσύνη, Αγάπη, Εμπιστοσύνη, Περηφάνεια. |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Πρόκειται για μια δραστηριότητα “αυτο-ανακάλυψης” κατά την οποία γράφετε μια επιστολής από τον παρόν εαυτό σας στο μελλοντικό εαυτό σας. Αυτή η άσκηση βοηθά τις σκέψεις να ξεφύγουν από το παρόν και σας κρατά επικεντρωμένους στο τι πρόκειται να έρθει. Μπορείτε να επιλέξετε ημερομηνία μετά από 3, 6 μήνες, 1 έτος ή περισσότερο και να ανοίξετε το γράμμα εκείνη τη στιγμή. Είναι επίσης πιθανό ένα άλλο άτομο να λάβει την επιστολή σας (χωρίς βέβαια να την διαβάσει) και να σας την ταχυδρομήσει σε συγκεκριμένη στιγμή στο μέλλον.                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br>Δεν χρειάζονται συγκεκριμένες ρυθμίσεις. Μπορεί να συνδυαστεί με τη δραστηριότητα «Μόνος στη φύση», τις «ερωτήσεις προσωπικού αναστοχασμού» ή το «Γράφοντας Ημερολόγιο».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br>Εάν πρόκειται να γράψετε μια επιστολή στον εαυτό σας, η έκφραση ευγνωμοσύνης είναι ένα από τα πιο σοφά πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε. Προσθέστε θετικές δηλώσεις και την εκτίμηση σας για το πρόσωπο που είστε. Όταν έρθει η ώρα να ανοίξετε το γράμμα, ο μελλοντικός εαυτός σας θα σας ευχαριστεί.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                |
| <b>Τι μπορείτε να γράψετε:</b><br>☉ Δώστε συμβουλές.<br>☉ Γράψτε για τους στόχους σας. Ποιοι είναι οι επαγγελματικοί σας στόχοι; Οι συναισθηματικοί σας στόχοι, οι νοητική, οι οικονομικοί, οι πνευματικοί, οι προσωπικοί; Όσο πιο συγκεκριμένοι γίνετε, τόσο πιο πιθανό είναι να βλέπετε βελτιώσεις.<br>☉ Μιλήστε για την κατάστασή σας. Τι σας προκαλεί άγχος για το μέλλον; Τι σας κρατά ξύπνιο τη νύχτα;<br>☉ Τι έχεις κάνει λάθος; Ποια είναι η μεγαλύτερη λύπη σου;<br>☉ Γιατί είστε ενθουσιασμένος; Πώς είναι η ιδανική σας ζωή;<br>☉ Ποιο ήταν το αγαπημένο σας βιβλίο φέτος; Πώς σας επηρέασε;<br>☉ Ποιοι είναι οι 5 πιο σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σας και γιατί; |                                                    |                                                                                                                                                |
| <b>Παραλλαγή:</b><br>Γράψτε επιστολή στον εαυτό σας σε 15 χρόνια από τώρα για να γιορτάσετε τα προσωπικά σας επιτεύγματα. Διαβάζετε το τακτικά (ανά 6 μήνες ή ανά έτος) για να σας βοηθήσει στην προσωπική σας πορεία για ένα καλύτερό εαυτό. Ξεκινήστε και ολοκληρώστε την επιστολή:<br>"Αγαπητέ/ή ..... (εδώ γράψτε το όνομά σας)<br>Συγχαρητήρια!<br>.....<br>Συγχαρητήρια και πάλι,<br>(Όνομα)<br>Ημερομηνία (15 χρόνια από σήμερα)!"                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                                                |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b><br>Αφού εφαρμόσετε τη δραστηριότητα με τους συμμετέχοντες (και κλείνοντας τους φακέλους με τα γράμματα), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο μοντέλο απολογισμού από τον πιο κάτω σύνδεσμο:<br><a href="http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/">http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/</a>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |                                                                                                                                                |
| <b>Υλικά</b><br>Χαρτί, στυλό, φάκελοι                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |                                                                                                                                                |
| <b>Εγχειρίδια:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):</b> |                                                                                                                                                |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Αυθεντική κίνηση</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Χρόνος</b><br>60 - 120 λεπτά                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Να προωθήσει την αυτο-εξερεύνηση και να βελτιώσει την ψυχική υγεία.</li> <li>☛ Να βοηθήσει στην εστίαση της προσοχή στο παρόν και στα εσωτερικά συναισθήματα.</li> <li>☛ Να επιτρέψει στους ανθρώπους να συνδεθούν με το σώμα και το μυαλό και να αφήσουν τις εσωτερικές τους εμπειρίες να τους κινήσουν το σώμα</li> <li>☛ Να εκφραστούν συναισθήματα μέσω αυτοσχέδιων χορευτικών κινήσεων.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 3, 4<br>Στοιχεία ΘΨ – Ενσυνειδητότητα, Χαρά, Ηρεμία.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Η Αυθεντική κίνηση είναι μια εκφραστική πρακτική αυτοσχεδιασμού που επιτρέπει σε μια ομάδα συμμετεχόντων να συνδεθούν ελεύθερα με το σώμα τους. Ξεκίνησε από τη Mary Starks Whitehouse στη δεκαετία του 1950 ως "κίνηση σε βάθος". Η Whitehouse, βρίσκοντας ενδιαφέρουσες τις αρχές της «δραστήριας φαντασίας» του Jung, ολοκλήρωσε τις σπουδές της στο χορό και στον Jung σε μια πειραματική ψυχοθεραπεία στην οποία οι συμμετέχοντες ασχολούνται με την αυθόρμητη εκφραστική εξερεύνηση της κίνησης. Αυτή η διαδικασία έγινε αργότερα γνωστή ως Authentic Movement (Αυθεντική Κίνηση). Η Αυθεντική Κίνηση μπορεί να είναι μια πειθαρχία για τον εαυτό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος πολλών διαφορετικών πρακτικών και διδασκαλιών. Οι εκπαιδευτικοί αναπτύσσουν τη φόρμα με τους δικούς τους τρόπους. Πρακτικές όπως ο Διαλογισμός Κίνησης, ο Διαλογιστικός Χορός, η Μέθοδος Δημιουργικής Κίνησης ή η Σωματική Ψυχολογία χρησιμοποιούν την Αυθεντική Κίνηση ως μέρος της εκπαίδευσής τους                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br>Συχνά η εμπειρία της Αυθεντικής Κίνησης μοιάζει σαν σημαντικό παιχνίδι και είναι γεμάτη διασκέδαση. Κάποιες φορές οι μετακινούμενοι και οι μάρτυρες βιώνουν έντονα συναισθήματα και χρήσιμες γνώσεις σχετικά με τη σοφία του δικού τους σώματος. Δημιουργήστε ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον για τους συμμετέχοντες. Προετοιμάστε τους συναισθηματικά και νοητικά για την πρακτική. Χρησιμοποιήστε ζεστό και καλά αεριζόμενο χώρο με κατάλληλο σύστημα ήχου και ένα άνετο για κίνηση δάπεδο.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br>Κατά την έναρξη μιας βασικής συνεδρίας Αυθεντικής Κίνησης, οι συμμετέχοντες ξεκινούν σε μια άνετη θέση και με τα μάτια κλειστά για να αντιληφθούν τις εσωτερικές τους διαδικασίες του σώματος και του νου. Στη συνέχεια περιμένουν να δημιουργηθούν ερεθίσματα μέσα τους και να ακολουθήσουν κάθε ώθηση που εκφράζει κίνηση ή ήχο. Τα άτομα κινούνται μέσα από το χώρο εντελώς απαλλαγμένα από οποιαδήποτε κατεύθυνση ή προσδοκία. Αυτό επιτρέπει στους ανθρώπους να εξερευνήσουν ψυχολογικές διεργασίες καθώς αυτές προκύπτουν σε κιναισθητικές αποκρίσεις κίνησης ή ήχου. Η κίνηση γίνεται «αυθεντική» όταν το άτομο είναι σε θέση να επιτρέψει στις διαισθητικές του παρορμήσεις να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς νοητική οδηγία, σε αντίθεση με την κίνηση που γίνεται με τη συνειδητή λήψη αποφάσεων. Το άτομο δίνει απλώς προσοχή σε αυτό που αισθάνεται σε αισθητηριακό επίπεδο, αφού "ο πυρήνας της κινητικής εμπειρίας είναι η αίσθηση της κίνησης και της μετακίνησης". Στην άποψη του Αυθεντικού Κινήματος της προσέγγισης της Whitehouse, οι κινούμενοι συμμετέχοντες (μετακινούμενοι) παρακολουθούνται παθητικά από έναν μάρτυρα ο οποίος «κατέχει» την εμπειρία της κίνησης, βλέποντας τις κινήσεις τους χωρίς κρίση ή ερμηνεία. Με αυτόν τον τρόπο ο μάρτυρας είναι επίσης ενεργός συμμετέχων. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b><br>Χρησιμοποιήστε το πρότυπο μοντέλο αναστοχασμού στο σύνδεσμο:<br><a href="http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/">http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Εγχειρίδια:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):</b><br><a href="https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/authentic-movement">https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/authentic-movement</a><br><a href="https://adta.org/2015/08/18/what-is-authentic-movement/">https://adta.org/2015/08/18/what-is-authentic-movement/</a> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Ενσυνείδητη βόλτα στη φύση</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Χρόνος</b><br>5 – 20 λεπτά (ή περισσότερο)                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Να αντικαταστήσει τον στατικό διαλογισμό με το δυναμικό.</li> <li>☉ Να φέρει το άτομο πιο κοντά στη φύση και το σώμα του.</li> <li>☉ Να ενισχύσει τη συγκέντρωση, την ενσυνειδητότητα και τη σύνδεση με την παρούσα στιγμή.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 1, 2<br>Στοιχεία ΘΨ – Ενσυνειδητότητα, Χαρά, Ηρεμία, Ενδιαφέρον, Δέος, Εμπιστοσύνη.                                                                                                                             |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Μετά από μια κουραστική μέρα στην οποία καθόσασταν σ' ένα γραφείο, ο καθιστός διαλογισμός μπορεί να φαίνεται άβολος. Τις μέρες που θέλετε να βγείτε στη φύση, δοκιμάστε να διαλογιστείτε περπατώντας.<br><br>Ο περιπατητικός διαλογισμός, γνωστός και ως ενσυνείδητη βόλτα, είναι μια ενεργή πράξη που απαιτεί να συνειδητοποιείτε και να μετακινήστε στο εξωτερικό περιβάλλον αντί να καθίσετε με τα μάτια σας κλειστά.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br>Βεβαιωθείτε ότι έχετε άνετα ρούχα και παπούτσια. Δοκιμάστε αυτή τη δραστηριότητα στην ύπαιθρο, στην άγρια φύση ή ακόμα και σε ένα πάρκο.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br>Αρχικά σταθείτε και αναγνωρίστε το πώς αισθάνεται το σώμα σας. Επιτρέψτε στα γόνατά σας να λυγίσουν πολύ ελαφρώς και να αισθανθείτε τους γοφούς σας ως το κέντρο βάρους σας. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές γεμίζοντας την κοιλιά σας και φέρτε εις επίγνωση σας την παρούσα στιγμή.<br>Τώρα αρχίστε να περπατάτε ελαφρώς πιο αργά από το φυσιολογικό σας ρυθμό, διατηρώντας ένα σχεδόν ανεπαίσθητο λύγισμα στα γόνατα σας. Με κάθε βήμα, να είστε ενήμεροι για τον ήπιο ρυθμό κλίσης του ποδιού, καθώς κάθε πόδι έρχεται σε επαφή με το έδαφος.<br>Αναπνέετε κανονικά, γεμίζοντας βαθιά τους πνεύμονές σας με κάθε εισπνοή, αλλά προσέχοντας να μην πιεστείτε με οποιονδήποτε τρόπο. Προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα μαλακό σώμα και να αναπνέετε με ενσυνειδητότητα καθώς περπατάτε φυσικά και εύκολα.<br>Όταν η προσοχή σας απομακρύνεται από τις αισθήσεις του περπατήματος και της αναπνοής, παρατηρήστε τις σκέψεις, τις διαθέσεις ή τα συναισθήματα χωρίς κρίση και καθοδηγήστε απαλά την συνείδησή σας στην παρούσα στιγμή, πίσω στο περπάτημα.<br>Συνεχίστε αυτό το προσεγμένο περπάτημα για 5 έως 20 λεπτά ή περισσότερο εάν θέλετε.<br>Όταν έρθει η ώρα να τερματίσετε τον διαλογισμό, αφήστε τον εαυτό σας να σταματήσει ήπια. Σταθείτε και πάλι και για άλλη μια φορά αισθανθείτε τη γη κάτω από τα πόδια σας. Πάρτε λίγες βαθιές αναπνοές καθώς αυτή η δραστηριότητα πρόκειται να τελειώσει. Επιστρέψτε σιγά-σιγά στην κανονική σας δραστηριότητα. |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b><br>Χρησιμοποιήστε το πρότυπο μοντέλο αναστοχασμού από τον πιο κάτω σύνδεσμο:<br><a href="http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/">http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Εγχειρίδια</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):</b><br><a href="http://www.chopra.com/articles/mindful-walking-practice-how-to-get-started#sm.00000935isc91dknxjt23oimmbbfl">http://www.chopra.com/articles/mindful-walking-practice-how-to-get-started#sm.00000935isc91dknxjt23oimmbbfl</a> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Φιλοσοφική συζήτηση για την προσφορά προς τους άλλους</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Χρόνος</b><br>90 λεπτά                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Να συζητηθούν τα βασικά στοιχεία της προσφοράς και της λήψης</li> <li>☉ Να εξερευνηθούν για τα οφέλη της προσφοράς</li> <li>☉ Να μοιραστούν οι συμμετέχοντες παραδείγματα προσφοράς και λήψης</li> <li>☉ Να αναπτύξουν κίνητρα για την επιτυχή προσφορά</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια της ΟΑ - 1, 2<br>Στοιχεία ΘΨ - Ενσυνειδητότητα, Ευγνωμοσύνη, Ενδιαφέρον, Έμπνευση, Αγάπη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Οι συμμετέχοντες κάνουν μια βόλτα και συζητούν σε ζευγάρια διαφορετικές ερωτήσεις. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται μια κοινή συζήτηση σε όλη την ομάδα.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br>Αυτή η δραστηριότητα είναι καλύτερα να συμβαίνει έξω και κατά προτίμηση στη φύση. Αφήστε τους συμμετέχοντες να γνωρίζουν εκ των προτέρων ότι πρόκειται να είναι έξω, ώστε να μπορούν να ντυθούν ανάλογα.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να πάνε μια φιλοσοφική βόλτα σε εξωτερικό περιβάλλον. Μια φιλοσοφική βόλτα είναι όταν οι άνθρωποι περπατούν και μιλάνε για σημαντικές φιλοσοφικές έννοιες. Όλοι οι συμμετέχοντες θα περπατήσουν μαζί αλλά οι συνομιλίες θα γίνουν μόνο σε ζευγάρια. Τα ζευγάρια θα αλλάζουν τακτικά.</li> <li>Ζητήστε τους να σχηματίσουν ζεύγη και να συζητήσουν την πρώτη ερώτηση. Αφήστε αρκετό χρόνο για συζήτηση, τουλάχιστον 4 λεπτά, και στη συνέχεια δώστε την επόμενη ερώτηση. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τα ζεύγη.</li> <li>Λίστα ερωτήσεων:               <ul style="list-style-type: none"> <li>ο Τι σημαίνει το να προσφέρω ή να λαμβάνω για εσάς;</li> <li>ο Μοιραστείτε ένα προσωπικό παράδειγμα προσφοράς.</li> <li>ο Μοιραστείτε ένα προσωπικό παράδειγμα λήψης.</li> <li>ο Ποια είναι τα οφέλη της προσφοράς / του να δίνω σε άλλους;</li> <li>ο Ποια είναι τα οφέλη από τη λήψη / του να παίρνω από τους άλλους;</li> <li>ο Πώς επιλέγετε το στόχο της προσφοράς σας / το άτομο που θα λάβει το «δώρο» σας;</li> <li>ο Ποιες είναι οι παγίδες της προσφοράς / λήψης;</li> <li>ο Πώς η προσφορά / λήψη συνδέεται με την ευτυχία;</li> <li>ο Ποια θετικά συναισθήματα εμπλέκονται κατά την προσφορά / λήψη;</li> <li>ο Ποια είναι η ιστορία που λέτε στον εαυτό σας όταν προσφέρετε / δίνετε κάτι σε κάποιον</li> </ul> </li> <li>Επιστρέψτε μαζί ως ομάδα και πραγματοποιήστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την προσφορά ακολουθώντας τις ερωτήσεις αναστοχασμού. Ίσως θελήσετε επίσης να δώσετε ένα σύντομο θεωρητικό πλαίσιο σχετικά με την προσφορά, τη συμπόνια ή / και τα είδη προσφοράς-λήψης. (reciprocity styles: givers, takers and matchers)</li> </ol> (Ως επακόλουθο, μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν ξεχωριστά για το τι έχουν προσφέρει στον κόσμο, γράφοντας σ' ένα κομμάτι χαρτί και στη συνέχεια να το συζητήσουν ομαδικά) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Πώς ήταν αυτός ο φιλοσοφικός περίπατος για σας;</li> <li>☉ Τι είναι αυτό που σας εντυπωσίασε περισσότερο;</li> <li>☉ Ποια είναι τα βασικά στοιχεία της προσφοράς / λήψης κατά τη γνώμη σας;</li> <li>☉ Πώς η προσφορά/λήψη επηρεάζει τη ζωή των ανθρώπων;</li> <li>☉ Ποια συμπεράσματα αντλείτε από το θέμα της προσφοράς;</li> <li>☉ Τι θα πάρετε μαζί σας από αυτή τη δραστηριότητα;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Εγχειρίδια</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):</b><br>Πληροφορίες για τα είδη προσφοράς-λήψης<br><a href="https://www.brainpickings.org/2013/04/10/adam-grant-give-and-take/">https://www.brainpickings.org/2013/04/10/adam-grant-give-and-take/</a><br>Πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη της προσφοράς<br><a href="https://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you">https://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you</a> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Αγάπη και σύνδεση</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Χρόνος</b><br>90 λεπτά                                                                                                                   |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Να μοιραστούν ένα παράδειγμα μιας ουσιαστικής σχέσης που έχουν</li> <li>☉ Να συζητήσουν τα στοιχεία της αγάπης και της σύνδεσης</li> <li>☉ Να αντιληφθούν πώς να κάνουν τις σχέσεις τους πιο ουσιαστικές</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 1, 2<br>Στοιχεία ΘΨ - Ενσυνειδητότητα, Χαρά, Ευγνωμοσύνη, Αγάπη |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Οι συμμετέχοντες φέρνουν μια φωτογραφία στην οποία απεικονίζονται οι ίδιοι με ένα στενό τους πρόσωπο. Μιλούν γι' αυτό το πρόσωπο σε ομάδες και στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια. Στο τέλος, οι συμμετέχοντες σκέφτονται πώς να βελτιώσουν μία από τις σχέσεις τους.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br>Άνετος χώρος και περιβάλλον                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br>Από προηγούμεως, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φέρουν σε αυτή τη συνεδρία μια φωτογραφία (κατά προτίμηση τυπωμένη) στην οποία απεικονίζονται οι ίδιοι με ένα άλλο άτομο με το οποίο έχουν μια ισχυρή και ουσιαστική σχέση. (Αυτό το άτομο μπορεί να είναι μέλος της οικογένειας, σύντροφος, φίλος, συνάδελφος, κλπ.) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τη φωτογραφία τους και να μιλήσουν για τη σχέση τους με το άτομο στη φωτογραφία σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων. Αφήστε αρκετό χρόνο για μια βαθιά και ουσιαστική συζήτηση (τουλάχιστον 20 λεπτά).</li> <li>2. Ακολουθήστε τις ερωτήσεις αναστοχασμού που παρουσιάζονται παρακάτω</li> <li>3. Παρέχετε μια θεωρητική εισαγωγή για τα ακόλουθα:               <ul style="list-style-type: none"> <li>ο Η ασφαλής σύνδεση (πώς μπορεί να τονωθεί και να ενισχυθεί η ασφαλής σύνδεση, γιατί είναι σημαντική η ασφαλής σύνδεση, η ορμόνη ωκυτοκίνης)</li> <li>ο Η ανάγκη του να ανήκεις κάπου, οι κοινωνικές σχέσεις</li> <li>ο Η αγάπη και τα χαρακτηριστικά της αγάπης</li> </ul> </li> <li>4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δουλέψουν μόνοι τους. Προσκαλέστε τους να επιλέξουν 1 από τις σχέσεις τους και να γράψουν 5 ενέργειες για να καταστήσουν την σύνδεση τους με το εν λόγω άτομο πιο ασφαλή, τη σχέση τους πιο βαθιά και με πιο νόημα.</li> </ol> |                                                                                                                                             |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Τι συναισθήματα έχετε βιώσει κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>☉ Τι σκέψεις έχετε κάνει;</li> <li>☉ Ποια είναι τα θέματα που διαπραγματεύεται αυτή η δραστηριότητα;</li> <li>☉ Γιατί η αγάπη και η σύνδεση είναι σημαντικά στοιχεία στη ζωή μας; Ποιες ανάγκες καλύπτουν;</li> <li>☉ Πώς η ύπαρξη της αγάπης και της σύνδεσης επηρεάζει τη ζωή ενός ατόμου;</li> <li>☉ Πώς η έλλειψη αγάπης και σύνδεσης επηρεάζει τη ζωή ενός ατόμου;</li> <li>☉ Ποια είναι τα χαρακτηριστικά μιας ουσιαστικής σχέσης;</li> <li>☉ Πώς μπορείτε να τονώσετε και να ενισχύσετε την ασφαλή σύνδεση στις σχέσεις σας;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |
| <b>Υλικά</b><br>Σημειωματάρια, Στυλό                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |
| <b>Εγχειρίδια:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):</b>                                                                                          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Τίτλος</b><br><b>Η μαύρη τελεία</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Χρόνος</b><br>45 λεπτά                                                                                                           |
| <b>Σκοπός και Στόχοι</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Να ξεκινήσει μια συζήτηση για ενσυνειδητότητα</li> <li>🕒 Να συζητήσουν οι συμμετέχοντες τα χαρακτηριστικά της ενσυνειδητότητας</li> <li>🕒 Να σκεφτούν πόσο ενσυνείδητοι είναι σε καθημερινή βάση</li> <li>🕒 Να σκεφτούν τρόπους για να φέρουν μεγαλύτερη ενσυνειδητότητα στη ζωή τους</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Αναπτυξιακός στόχος / στοιχεία με τα οποία σχετίζεται</b><br>Στάδια ΟΑ - 1, 2, 3, 4<br>Στοιχεία ΘΨ - Ενσυνειδητότητα, Ενδιαφέρον |
| <b>Γενική Περιγραφή</b><br>Οι συμμετέχοντες μοιράζονται σε ομάδες και πρέπει να δώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες απαντήσεις σε μια συγκεκριμένη ερώτηση. Στη συνέχεια αποκαλύπτουν τις απαντήσεις τους και η συζήτηση ξεκινάει.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                     |
| <b>Χώρος και Περιβάλλον</b><br>Δεν υπάρχει συγκεκριμένη προδιαγραφή για το περιβάλλον                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |
| <b>Μεθοδολογία βήμα προς βήμα</b><br>Από προηγουμένως, τοποθετήστε μια παχιά μαύρη κουκκίδα σε ένα λευκό χαρτί Α4.<br>Μπορεί να θέλετε να προετοιμάσετε 4-6 από αυτά, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες (των 4-6 ατόμων). Κάθε ομάδα πρέπει να έχει ένα σημειωματάριο και ένα στυλό για να γράφει σημειώσεις.</li> <li>2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα χαρτί με τη μαύρη κουκκίδα. Ζητήστε τους να απαντήσουν στην ερώτηση "Τι βλέπετε εδώ;" όσο πιο πολλές φορές γίνεται, αναφερόμενοι πάντα σ' αυτό που βλέπουν στο χαρτί. Δώστε τους 2 λεπτά.</li> <li>3. Ενθαρρύνετε τη φαντασία τους. Συνήθως οι περισσότερες απαντήσεις επικεντρώνονται στη μαύρη κουκκίδα και πολύ σπάνια αναφέρονται σε λευκό τμήμα του χαρτιού.</li> <li>4. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, καλέστε τις ομάδες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους.</li> <li>5. Ρωτήστε τους: "Ποια κριτήρια χρησιμοποιήσατε για να απαντήσετε στην ερώτηση;" Υπενθυμίστε τους την πρώτη ερώτηση που τους ρωτήσατε "Τι βλέπετε εδώ;" υπογραμμίζοντας ότι δεν τους είπατε να επικεντρωθούν στη μαύρη κουκκίδα.</li> <li>6. Συνδέστε αυτή τη δραστηριότητα με την ενσυνειδητότητα και ακολουθήστε τις παρακάτω ερωτήσεις αναστοχασμού.</li> </ol> |                                                                                                                                     |
| <b>Ερωτήσεις Αναστοχασμού</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Πώς συνδέεται αυτή η δραστηριότητα με την ενσυνειδητότητα;</li> <li>🕒 Ποια στοιχεία της ενσυνειδητότητας εντοπίζονται σε αυτή τη δραστηριότητα;</li> <li>🕒 Πόσο ενσυνείδητοι είστε σε καθημερινή βάση;</li> <li>🕒 Πόσο ενσυνείδητοι είστε στις καθημερινές σας δραστηριότητες;</li> <li>🕒 Πώς μπορούμε να είμαστε πιο ενσυνείδητοι;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |
| <b>Υλικά</b><br>Σημειωματάρια / χαρτί για σημειώσεις, στυλό, χαρτιά Α4 με μαύρη κουκκίδα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |
| <b>Εγχειρίδια:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Επιπλέον πληροφορίες (ιστοσελίδες, βίντεο):</b>                                                                                  |



# ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Τα δείγμα εκπαιδευτικών προγραμμάτων προσφέρουν μια σειρά δραστηριοτήτων και συνεδριών για προγράμματα 3, 5 και 7 ημερών με στόχο την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν πρακτικές και εργαλεία που περιγράφονται σε προηγούμενες ενότητες του εγχειριδίου. Είναι κατάλληλα τόσο για τους λειτουργούς νεολαίας όσο και για όλους τους νέους. Οργανώνονται σε 4 συνεδρίες ημερησίως, κάθε μια εκ των οποίων έχει το δικό της θέμα. Οι συνεδρίες ακολουθούν μια προοδευτική σειρά.

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 3 ΗΜΕΡΩΝ

### Ημέρα 0

- ☉ Αφιξη ομάδας
- ☉ Καλωσόρισμα συμμετεχόντων
- ☉ Βραδινή Δραστηριότητα: Καλωσόρισμα από την ομάδα εκπαιδευτών, Πρακτικές πληροφορίες
- ☉ Προσωπική πρακτική: Οι συμμετέχοντες φτιάχνουν μια λίστα με τα πράγματα που τους κάνουν ευτυχισμένους

### Ημέρα 1

#### Μέρος 1 - Πρωινή ρουτίνα- επαναλαμβάνεται κάθε μέρα

- ☉ Φυσική δραστηριότητα (επιλέξτε ασκήσεις κατάλληλες για το επίπεδο της ομάδας)
- ☉ Διαλογισμός (π.χ. χαλάρωση, καθοδηγούμενος διαλογισμός, οραματισμοί συνδεδεμένο με το θέμα της ημέρας)
- ☉ Κύκλος σύνδεσης (οι συμμετέχοντες εκφράζουν την ευγνωμοσύνη προς κάποιον/κάτι και μοιράζονται σκέψεις που σχετίζονται με την εκπαίδευσή τους)

#### Μέρος 2 – Δραστηριότητες για σύνδεση και χτίσιμο ομάδας

- ☉ Προσωπική πρακτική: Οι συμμετέχοντες γράφουν στο σημειωματάριο τους ένα μήνυμα το οποίο καλωσορίζει τον εαυτό τους
- ☉ Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου (π.χ. παράκαμψη σχοινιού)
- ☉ Δραστηριότητα για οικοδόμηση εμπιστοσύνης (π.χ. πτώση και πτήση)
- ☉ Συζήτηση
- ☉ Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου (π.χ., Brownian movement)
- ☉ Δραστηριότητα σύνδεση (π.χ. τηλεπαθητικό παιχνίδι – οι συμμετέχοντες προσπαθούν να μεταφέρουν στο ζευγάρι τους (το οποίο έχει κλειστά τα μάτια) μια εικόνα χωρίς να μιλούν)
- ☉ Αναφορά / Αναστοχασμός / Συζήτηση

#### Μέρος 3 - Οι παγίδες της ευτυχίας, τα πράγματα που περιορίζουν την ευτυχία

- ☉ Μικρές ομάδες εργασίας: ποιες είναι οι συνήθειες, οι περιορισμοί και οι πεποιθήσεις που ελαχιστοποιούν την ευτυχία;
- ☉ Παρουσίαση των συμπερασμάτων (π.χ. μέσω μικρών θεατρικών παραστάσεων)
- ☉ Θεωρία: παράγοντες που περιορίζουν την ευτυχία
- ☉ Ομαδική συζήτηση

#### Μέρος 4 - Βασικές αρχές ευτυχίας και εμπιστοσύνη

- ☉ Παρουσιάζοντας την εργασία που είχαν οι συμμετέχοντες για το σπίτι (πριν έρθουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα): Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα ρητά που έφτιαξαν για την ευτυχία
- ☉ Παρουσιάζοντας την εργασία που είχαν οι συμμετέχοντες για το σπίτι (πριν έρθουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα): Οι συμμετέχοντες μοιράζονται το δικό τους ορισμό της ευτυχίας
- ☉ Θεωρία: τρεις τύποι ευτυχίας



- ☉ Ομαδική εργασία: διαχωρισμός των ορισμών σε 3 ομάδες με βάση τους 3 τύπους ευτυχίας
- ☉ Δραστηριότητα εμπιστοσύνης (π.χ. καλάμι στον άνεμο- reed in the wind)
- ☉ Ομαδική συζήτηση για την εμπιστοσύνη και το πώς η εμπιστοσύνη συνδέεται με την ευτυχία
- ☉ Κλείσιμο της δραστηριότητας (π.χ. με μουσική / χορό σε ομάδες)

### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Δραστηριότητα για σύνδεση και διασκέδαση (π.χ. Μαντέψτε το μουσικό μου)

## Ημέρα 2

### Μέρος 1 - Πρωινή ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

### Μέρος 2 - Ενσυνειδητότητα

- ☉ Δραστηριότητα μαύρης κουκίδας
- ☉ Αναφορά και σύνοψη των αποτελεσμάτων της προηγούμενης δραστηριότητας
- ☉ Θεωρία σχετικά με την Ενσυνειδητότητα: ορισμός και άλλες πτυχές
- ☉ Προσωπική πρακτική: Δραστηριότητα «Ενσυνειδητός περίπατος στη φύση» (Δείτε πιο πάνω) - εξερεύνηση της φύσης με ενσυνειδητότητα
- ☉ Αναφορά / Αναστοχασμός / Συζήτηση
- ☉ Ιδεοθύελλα: εξάγοντας τα οφέλη της Ενσυνειδητότητας σε πνευματικό, συναισθηματικό, σωματικό και πνευματικό επίπεδο

### Μέρος 3 - Σύνδεση και σχέσεις

- ☉ Δραστηριότητα σύνδεσης: άσκηση επαφής με τα μάτια - προοδευτική δραστηριότητα
- ☉ Συζήτηση για την εμπειρία από τη δραστηριότητα, με έμφαση στις σχέσεις και τις συνδέσεις
- ☉ Συζήτηση σε ζευγάρια: Δραστηριότητα «Αγάπη και Σύνδεση» (Δείτε πιο πάνω)
- ☉ Συζήτηση σε όλη την ομάδα σχετικά με τη σύνδεση

### Μέρος 4 – Αγάπη

- ☉ Εισαγωγή: εκφράζοντας την αγάπη ο ένας στον άλλο μέσω της παντομίμας
- ☉ Ζωγραφική σε ζευγάρια συνδυασμένη με παιχνίδι ρόλων που αφορά το θέμα αγάπη και έλεγχος
- ☉ Αναφορά / Αναστοχασμός / Συζήτηση
- ☉ Θεωρία για την Αγάπη και τον Έλεγχο
- ☉ Ομαδική συζήτηση
- ☉ Κλείσιμο του εργαστηρίου (π.χ. φωνάζοντας την ενέργεια)

### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Δραστηριότητες εμπνευσμένες από τη γιόγκα γέλιου

## Ημέρα 3

### Μέρος 1 - Πρωινή ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

### Μέρος 2 – Συμπονώντας τον εαυτό μας

- ☉ Προσωπική δουλειά: εντοπισμός των “πιστών στρατιωτών” και συμπόνοια προς τον εαυτό μας.
  - ο Σχεδιασμός του σχήματος του σώματος και καταγραφή των εσωτερικών επικριτικών φωνών
  - ο Προσφορά συμπόνιας ως απάντηση σε αυτές τις φωνές
- ☉ Αναφορά / Αναστοχασμός / Συζήτηση

### Μέρος 3 – Ταλέντο (Mastery)

- ☉ Προσωπική δουλειά: Η ρόδα των δυνάμεων (The Wheel of strengths)
  - ο Οι συμμετέχοντες γράφουν σε ποια πράγματα είναι καλοί σε κομμάτια χαρτιών
  - ο Σε μικρές ομάδες οι συμμετέχοντες γράφουν ο ένας στον άλλον χαρτάκια στα οποία περιγράφουν σε μια σημεία είναι χαρισματικοί.
  - ο Οι συμμετέχοντες συγκρίνουν τις δύο κατηγορίες ιδιοτήτων, αυτές που έγραψαν οι ίδιοι με αυτές που έλαβαν από τους άλλους
- ☉ Παρουσίαση του τροχού των δυνάμεων (The Wheel of strengths)
  - ο Ατομική δουλειά: οι συμμετέχοντες επιλέγουν 5 ιδιότητες και τις τοποθετούν στον Τροχό για να δουν το πραγματικό επίπεδο εξέλιξης και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αναπτυχθούν (σε



ποιο βαθμό αξιοποιούν την κάθε ιδιότητα και σε ποιο βαθμό θέλουν να την αξιοποιούν στο μέλλον) σε συγκεκριμένα πλαίσια .

- ☉ Αναφορά / Αναστοχασμός / Συζήτηση

#### Μέρος 4 - Κλείσιμο των διαδικασιών και των επακόλουθων ενεργειών

- ☉ Ατομικός προβληματισμός για την επίτευξη των προσωπικών μαθησιακών στόχων, των αναγκών, των προθέσεων
- ☉ Προσωπικό σχέδιο μεταμόρφωσης: οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν την προσωπική τους μεταμόρφωση μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες θα εφαρμόσουν / χρησιμοποιήσουν τα εργαλεία και τις έννοιες που μάθαιναν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης
- ☉ Προσωπική δουλειά: Δραστηριότητα «Γράμμα στον εαυτό μου» (Δείτε πιο πάνω) το οποίο θα αποσταλεί στους συμμετέχοντες 6 μήνες αργότερα
- ☉ Ανάγνωση ενός ποιήματος της ψυχής
- ☉ Ατομική εργασία: Δραστηριότητα «Ποίηση της Ψυχής» (Δείτε πιο πάνω)
- ☉ Ανάγνωση των ποιημάτων στην ομάδα
- ☉ Δραστηριότητα εμπνευσμένη από τη γιόγκα γέλιου: οι συμμετέχοντες ακούν τους εκπαιδευτές να διηγούνται την ιστορία της εκπαίδευσης τους με ένα αστείο τρόπο

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Διασκέδαση και χαρά: πάρτι

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 5 ΗΜΕΡΩΝ

### Ημέρα 0

- ☉ Άφιξη ομάδας
- ☉ Καλωσόρισμα συμμετεχόντων
- ☉ Βραδινή Δραστηριότητα: Καλωσόρισμα από την ομάδα εκπαιδευτών. Όλοι σε κύκλο μοιράζονται τα ονόματα τους και κάποιες πληροφορίες για τους ίδιους

### Ημέρα 1

#### Μέρος 1 - Πρωινή ρουτίνα- επαναλαμβάνεται κάθε μέρα

- ☉ Φυσική δραστηριότητα (επιλέξτε ασκήσεις κατάλληλες για το επίπεδο της ομάδας)
- ☉ Διαλογισμός (π.χ. χαλάρωση, καθοδηγούμενος διαλογισμός, οραματισμοί συνδεδεμένο με το θέμα της ημέρας)
- ☉ Κύκλος σύνδεσης (οι συμμετέχοντες εκφράζουν την ευγνωμοσύνη προς κάποιο/κάτι και μοιράζονται σκέψεις που σχετίζονται με την εκπαίδευση τους)
- ☉ Προσφορά στην κοινότητα / την ομάδα (π.χ. βοήθεια στην κουζίνα, τακτοποίηση αίθουσας σεμιναρίων, κλπ)

#### Μέρος 2 – Γνωριμία με τον χώρο και το πρόγραμμα

- ☉ Περιήγηση στον περιβάλλοντα χώρο όπου διεξάγεται το πρόγραμμα και στις εγκαταστάσεις
- ☉ Πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση (π.χ. μαθησιακοί στόχοι, ημερήσιο πρόγραμμα κλπ.)
- ☉ Οι προσδοκίες των συμμετεχόντων (π.χ. προσδοκίες / ανάγκες / κίνητρα / προθέσεις)
- ☉ Συζήτηση για το νόημα των προσδοκιών
- ☉ Δραστηριότητα σύνδεσης της ομάδας (π.χ. ομαδική μουσική και ρυθμός με τύμπανα)

#### Μέρος 3 – Γνωριμία συμμετεχόντων και χτίσιμο ομάδας

- ☉ Δραστηριότητα γνωριμίας (π.χ. περπατώ και μιλώ στη φύση)
- ☉ Δραστηριότητες χτίσιματος ομάδας (π.χ. δρόμοι και σοκάκια, Διαγωνισμός φωνής, Μεταφορά αγάλματος)
- ☉ Συζήτηση σε όλη την ομάδα

#### Μέρος 4 – Γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων / Αναστοχασμός

- ☉ Δραστηριότητα σε ομάδες (π.χ. Μοίρασμα σε ομάδα – Ποια η διαδρομή μου μέχρι τώρα; Τι μετασχηματισμό θέλω να επιτύχω;)



- ☉ Ημερήσιος Αναστοχασμός (επαναλαμβάνεται κάθε μέρα):
  - ο Προσωπικός αναστοχασμός: (Για 30 λεπτά)
  - ο Ομαδικός αναστοχασμός: (Μοίρασμα) για 30 λεπτά

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Κοινή δραστηριότητα και σύνδεση

### Ημέρα 2

#### Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

#### Μέρος 2 - Χτίσιμο εμπιστοσύνης

- ☉ Εισαγωγική δραστηριότητα (για παράδειγμα, κοιτάζετε τα μάτια του άλλου, Brownian walk, κλπ.)
- ☉ Δραστηριότητα εμπιστοσύνης σε ομάδα (π.χ. ισορροπία σε σχήμα αστεριού ή άλλη)
- ☉ Δραστηριότητα εμπιστοσύνης σε ομάδα (π.χ. ισορροπία σε κύκλο με σχοινί ή άλλο)
- ☉ Ατομική δραστηριότητα εμπιστοσύνης (π.χ. πτώση εμπιστοσύνης – trust fall)
- ☉ [Αναφορά / Αναστοχασμός / Συζήτηση]

#### Μέρος 3 - Εισαγωγή στην Οικοκεντρική ανάπτυξη

- ☉ Εισαγωγή στον τροχό (medicine wheel)
- ☉ Βόλτα στη φύση για τον προσδιορισμό των τεσσάρων σταδίων του τροχού στη φύση
- ☉ Ομαδική συζήτηση
- ☉ Παρουσίαση του Οικοκεντρικού και Εγωκεντρικού Τροχού

#### Μέρος 4 - Εμβάθυνση της κατανόησης και του προβληματισμού

- ☉ Εμβάθυνση της παρουσίασης του Οικοκεντρικού αναπτυξιακού τροχού
- ☉ Ανάλυση της ημέρας
- ☉ Ημερήσιος Αναστοχασμός (επαναλαμβάνεται κάθε μέρα)

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Δραστηριότητα (επιλέξτε από τη λίστα στο εγχειρίδιο)

### Ημέρα 3

#### Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

#### Μέρος 2 - Εξερευνώντας το Στάδιο 1

- ☉ Εισαγωγή στο στάδιο (π.χ. με θεατρική παράσταση)
- ☉ Παρουσίαση καταλόγου δραστηριοτήτων που αντιστοιχούν στο στάδιο 1
  - ο Ξοδέψτε χρόνο μόνος στη φύση.
  - ο Εξασκείστε ενσυνειδητότητα στη φύση.
  - ο Κάνετε κάποια μορφή τέχνης: ποίηση, οριγκάμι, κλπ.
  - ο Σκεφτείτε τις μέρες σας στο πρόγραμμα και βρείτε 1-2 καταστάσεις όπου θα μπορούσατε να φέρετε πιο πολλή αθωότητα.
  - ο Μιλήστε μ' ένα δέντρο.
  - ο Κάντε κάποια τέχνη στη φύση, γλυπτική, ζωγραφική, μουσική, χορό, κλπ.
  - ο Παίξτε παιχνίδια από την παιδική ηλικία.
- ☉ Ο κάθε συμμετέχοντας έχει στη διάθεσή του χρόνο για να πραγματοποιήσει κάποιες από τις πιο πάνω δραστηριότητες.
- ☉ Ομαδική συζήτηση

#### Μέρος 3 - Εξερευνώντας το στάδιο 2

- ☉ Εισαγωγή στο στάδιο (π.χ. με σύντομο καθοδηγούμενο οραματισμό)
- ☉ Παρουσίαση του καταλόγου δραστηριοτήτων που αντιστοιχούν στο στάδιο 2
  - ο Περιπλανηθείτε στη φύση
  - ο Συλλέξτε φυσικά αντικείμενα
  - ο Πηγαίνετε στη φύση και φτιάξτε μια φανταστική ιστορία
  - ο Βρείτε μύθους και ιστορίες σχετικά με το μέρος που βρίσκεστε / την τοποθεσία
  - ο Εξερευνήστε και χρησιμοποιήστε όλες τις αισθήσεις ενώ βρίσκεστε στη φύση
  - ο Χρησιμοποιήστε τους κύβους ιστορίας (story cubes) και τις κάρτες Dixit
  - ο Συζητήστε για την οικογένεια, τους πολιτισμούς, τους προγόνους σας



- ο Συζητήστε τα παρακάτω συναισθήματα (αγάπη, ελπίδα, έμπνευση, χαρά) και πώς μπορείτε να τα εκδηλώσετε
- ☉ Ο κάθε συμμετέχοντας έχει στη διάθεσή του χρόνο για να πραγματοποιήσει κάποιες από τις πιο πάνω δραστηριότητες.
- ☉ Ομαδική συζήτηση

#### Μέρος 4 - Προετοιμασία για νηστεία και σόλο / Αναστοχασμός

- ☉ Εισαγωγή για τις δραστηριότητες «Νηστεία» και «Σόλο (μόνος)» (Δέστε πιο πάνω)
- ☉ Αναστοχασμός (επαναλαμβάνεται κάθε μέρα)

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Τελετή για την έναρξη νηστείας και του σόλο (π.χ. Trans-drumming και χορός, αυθεντική κίνηση, κλπ.)
- ☉ Έναρξη νηστείας (προαιρετικά επίπεδα σύμφωνα με την απόφαση του συμμετέχοντα – καθόλου νηστεία, νηστεία με λιγότερη τροφή, νηστεία μόνο με φρούτα, νηστεία χωρίς φαγητό, νηστεία χωρίς φαγητό και νερό)

### Ημέρα 4

#### Διαδικασία ολοκλήρωσης της ημέρας χωρίς διαίρεση συνεδρίας - Εξερευνώντας το Στάδιο 3 και 4

#### Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

#### Solo στη διαδικασία της φύσης:

- ☉ Η νηστεία (σε προαιρετικά επίπεδα σύμφωνα με την απόφαση των συμμετεχόντων - χωρίς νηστεία, λιγότερη τροφή, μόνο φρούτα, χωρίς φαγητό, χωρίς φαγητό και νερό)
- ☉ Ψάχνετε για τόπο στη φύση για solo
- ☉ Χαρτογράφηση των τόπων
- ☉ Αυτοανακάλυψη - γράφοντας προσωπική επιστολή - για τους πόρους που έχει κάποιος (π.χ. ποια είναι τα δώρα, τα ταλέντα, τα πάθη, οι πόροι, οι άνθρωποι που έχετε;)
- ☉ Προσωπική πρακτική - γραπτή επιστολή πρόθεσης (π.χ. ποιες αλλαγές θέλετε να κάνετε, ποιες είναι οι επιθυμίες, τα όνειρά σας, οι επιθυμίες, οι βαθιές ευχές σας;)
- ☉ Πρακτικές προετοιμασίες για σόλο - πανί, ματ κτλ.
- ☉ Τελετή αποβίβασης από το σπίτι (π.χ. καθαρισμός με φασκόμηλο, ανάγνωση ενός ποιήματος ψυχής, κεντράρισμα, τύμπανο)
- ☉ Επιστροφή με τύμπανο
- ☉ Ενημέρωση και κοινή χρήση σε μικρές ομάδες (οι ομάδες διευκολύνουν τους εκπαιδευτές)
- ☉ Τελετή υποδοχής (π.χ. καύση των επιστολών πρόθεσης, τραγούδι στη Σελήνη, πόσιμο νερό)
- ☉ Ειδικό δείπνο - γιορτή
- ☉ Ελεύθερο βράδυ

### Ημέρα 5

#### Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

#### Μέρος 2 - Ένταξη των εμπειριών

- ☉ Ομαδική συζήτηση σχετικά με το στάδιο 3 και 4 και αποσαφήνιση των συγκεκριμένων επιμέρους στόχων για κάθε στάδιο
- ☉ Ανακεφαλαίωση των δραστηριοτήτων από την προηγούμενη ημέρα
- ☉ Αυτο-προβληματισμός: Οι συμμετέχοντες απαντούν σε δύο ερωτήσεις - Ποιες από τις υπο-αποστολές ανέπτυξα μέσω αυτών των δραστηριοτήτων; Τι έμαθα αντιμετωπίζοντας αυτά τα καθήκοντα; (Στοιχεία, δεξιότητες, ιδέες, τρόποι ύπαρξης κλπ)
- ☉ Κοινή χρήση σε ζεύγη σχετικά με τις προηγούμενες ερωτήσεις
- ☉ Ομαδική συζήτηση για την πραγματοποίηση των συμπερασμάτων για το στάδιο 3 και 4

#### Μέρος 3 - Πεζοπορία στη φύση

- ☉ Πεζοπορία στο πλησιέστερο φαινόμενο της φύσης - κορυφή, λίμνη, καταρράκτης

#### Μέρος 4 - Παρακολούθηση και τελική αξιολόγηση

- ☉ Πρόγραμμα προσωπικής δράσης (Ενέργειες για την αντιμετώπιση 3 υπο-εργασιών από τον τροχό, Τι, πότε, πού, πώς, ποιος)



- ☉ Ανταλλαγή σε ομάδες των σχεδίων δράσης και δημιουργία ομάδων υποστήριξης (με συγκεκριμένες δράσεις υποστήριξης)
- ☉ Εκτέλεση της αξιολόγησης της κατάρτισης και των σχολίων ανάδρασης

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Τελετή λήξης

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 7 ΗΜΕΡΩΝ

### Ημέρα 1

#### Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - επαναλάβετε κάθε μέρα

- ☉ Φυσική δραστηριότητα: (επιλέξτε κατάλληλο για το επίπεδο ομάδας)
- ☉ Διαλογισμός / πρακτική ευαισθητοποίησης: (επιλέξτε κατάλληλο για το επίπεδο ομάδας)
- ☉ Κύκλος πρωινού: κοινή χρήση
- ☉ Απόδειξη πρακτικής: (επιλέξτε από τη λίστα στο Εγχειρίδιο)

#### Μέρος 2 - Γνωριστείτε

- ☉ Παιχνίδι με όνομα
- ☉ Κοινή δραστηριότητα και σύνδεση
- ☉ Παγοθραύστη
- ☉ Κοινή δραστηριότητα και σύνδεση
- ☉ Παρουσίαση της ομάδας
- ☉ Γενική εισαγωγή της κατάρτισης
- ☉ Στόχοι / στόχοι κατάρτισης / στόχοι
- ☉ Πρόγραμμα και ημερήσιο χρονοδιάγραμμα
- ☉ Καθορισμός προσωπικών στόχων μάθησης
- ☉ Κανόνες κατάρτισης / κανόνες ομάδας
- ☉ Παρουσιάζοντας τους ρόλους της κοινότητας (π.χ. βοηθώντας την κουζίνα, την τακτοποίηση, τη συλλογή ξύλου κλπ)

#### Μέρος 3 - Teambuilding

- ☉ Energizer
- ☉ Παγοθραύστη
- ☉ Δραστηριότητα Teambuilding
- ☉ Ενημέρωση

#### Μέρος 4 - Εισαγωγή θεμάτων

- ☉ Σύντομη εισαγωγή του θέματος (π.χ. τροχός φαρμάκων, θετική ψυχολογία, Οικοκεντρική ανάπτυξη)
- ☉ Εστίαση στις ανθρώπινες διαστάσεις: σωματική, πνευματική, ψυχική, συναισθηματική
- ☉ Ερώτηση προς συζήτηση:
  - Τι καθημερινές δραστηριότητες κάνετε σε κάθε διάσταση;
  - Ποια διάσταση χρησιμοποιείτε περισσότερο σε καθημερινή βάση;
  - Ποια είναι κατά τη γνώμη σας η κατάσταση στην κοινωνία σήμερα;
  - Τι μπορεί να γίνει;
- ☉ Αναστοχασμός (επανάληψη κάθε μέρα):
  - Προσωπικός Αναστοχασμός για 30 λεπτά
  - Ομάδα: (Κοινή χρήση ομάδων) για 30 λεπτά

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Δραστηριότητα ανταλλαγής και σύνδεσης



## Ημέρα 2

Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

Μέρος 2 - Σύνδεση με τη φύση

- ☉ Εισαγωγή + διαβάζοντας ένα ποίημα
- ☉ Παρατήρηση της φύσης / Αναρωτιέστε με τη φύση κλπ. (Επιλέξτε κατάλληλο για το επίπεδο ομάδας και το περιβάλλον)
- ☉ Κοινή χρήση + συζήτηση

Μέρος 3 - Κτίσιμο Εμπιστοσύνης

- ☉ Εισαγωγική δραστηριότητα (για παράδειγμα, κοιτάζετε τα μάτια του άλλου, Brownian walk κλπ)
- ☉ Δραστηριότητα εμπιστοσύνης ομάδας (π.χ. ισορροπία Star ή άλλη)
- ☉ Δραστηριότητα εμπιστοσύνης ομάδας (π.χ. ισορροπία κύκλου σχοινιού ή άλλο)
- ☉ Ατομική δραστηριότητα εμπιστοσύνης (π.χ. πτώση εμπιστοσύνης)
- ☉ Αναφορά / Κοινή χρήση / Συζήτηση

Μέρος 4 - Προβληματισμός

- ☉ Αναστοχασμός (επανάληψη κάθε μέρα):
  - ο Προσωπικός αναστοχασμός για 30 λεπτά
  - ο Ομάδα: (Κοινή χρήση ομάδων) για 30 λεπτά
- ☉ Βραδινή δραστηριότητα
- ☉ Επίδειξη πρακτικών (π.χ. The Way of Council)

## Ημέρα 3

Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

Μέρος 2 - Οικοκεντρικό αναπτυξιακό Τροχού μέρος 1

- ☉ Εισαγωγική δραστηριότητα (π.χ. διευκόλυνση της συζήτησης για τον Τροχό)
- ☉ Φύση με τα πόδια για τον προσδιορισμό των τεσσάρων σταδίων του Τροχού στη φύση
- ☉ Ανταλλαγή και ομαδική συζήτηση
- ☉ Παρουσίαση του Οικοκεντρικού και Εγωκεντρικού Τροχού

Μέρος 3 - Οικοκεντρικό αναπτυξιακό Τροχού μέρος 2

- ☉ Συζήτηση και Q & A για την προηγούμενο μέρος/συνεδρία
- ☉ Μικρές ομάδες εργασίας (δραστηριότητες brainstorming για την εκπλήρωση των αναπτυξιακών εργασιών για τα στάδια 1,2,3,4)
- ☉ Παρουσίαση των αποτελεσμάτων
- ☉ Αναφορά / Κοινή χρήση / Συζήτηση

Μέρος 4 - Ανταπόκριση - ίδια σαν την ημέρα 2

Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Επίδειξη πρακτικής (π.χ. αστεροειδής, ιστορία, πυρόσβεση κλπ)

## Ημέρα 4

Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

Μέρος 2 - Εμπειρία πρακτικών για εργασίες από το Στάδιο 1 του Τροχού

- ☉ Παιχνίδι: δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να κάνουν (επιλέγουν ελεύθερα) τα ακόλουθα:
  - ο Κηπουρική
  - ο Χρόνος αποκλειστικά στη φύση
  - ο Πρακτική προσοχή στη φύση
  - ο Κάνοντας μερικές μορφές τέχνης: γλυπτική, ζωγραφική, μουσική, ποίηση, διηγήματα, χορός, origami
  - ο Μιλώντας σε ένα δέντρο
  - ο Συλλογή αντικειμένων φύσης
  - ο Παίζοντας παιχνίδια παιδικής ηλικίας
  - ο Κάνοντας κάποια "γη" τέχνη



- ο Επανεξέταση των τελευταίων ημερών και εντοπισμός καταστάσεων όταν κάποιος μπορεί να είναι πιο αθώος (βρέφος). Γράφοντας το
- ☉ Ανταλλαγή αποτελεσμάτων της παιδικής χαράς
- ☉ Αναφορά / Κοινή χρήση / Συζήτηση

### Μέρος 3 - Εμπειρία πρακτικών για εργασίες από το Στάδιο 2 του Τροχού

- ☉ Παραγωγή ψωμιού (μπορεί να είναι άλλη πρακτική κατάλληλη για το στάδιο 2)
- ☉ Αναφορά / Κοινή χρήση / Συζήτηση

### Μέρος 4 - Ανταπόκριση - ίδια σαν την ημέρα 2

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Ελεύθερο βράδυ

## Ημέρα 5

### Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

### Μέρος 2 - Εμπειρία πρακτικών για εργασίες από το Στάδιο 3 του Τροχού

- ☉ Τέσσερις σταθμοί - αυτοανακάλυψη:
  - ο Αυτοαξιολόγηση προσωπικών ταλέντων (π.χ. πιθανή μέθοδος - Πολλαπλές ευφυΐες)
  - ο Αυτοαξιολόγηση προσωπικών παθημάτων: (π.χ. πιθανή μέθοδος - ερωτήσεις καθοδήγησης)
  - ο Αυτοαξιολόγηση προσωπικών τιμών: (π.χ. πιθανή μέθοδος - Απόκτηση αξίας με τη ανάλυση προσωπικών θεμάτων)
  - ο Προσωπικές ερεθιστικές ουσίες (π.χ. πιθανή μέθοδος - Λίστα πραγμάτων που τσακώνουν κάποιου)
  - ο Παρουσίαση του μοντέλου της Ζωής του Ντάνιελ Νταγκέιρα
- ☉ Αναφορά / Κοινή χρήση / Συζήτηση

### Μέρος 3 - Ελεύθερος χρόνος

- ☉ Δωρεάν το απόγευμα

### Μέρος 4 - Ελεύθερος χρόνος

- ☉ Δωρεάν το απόγευμα

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Δραστηριότητα επίδειξης - Rite of passage που συμβολίζει τη διέλευση από το στάδιο 3 στο στάδιο 4 (πρώιμος έφηβος έως αργά έφηβος - εισέρχεται στα μυστήρια) (π.χ. Trans drumming και χορός, πέντε ρυθμοί, Αυθεντικό κίνημα κλη)

## Ημέρα 6

### Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

### Μέρος 2 - Εμπειρία πρακτικών για εργασίες από το Στάδιο 4 του Τροχού

- ☉ Οδηγίες και προετοιμασία για σόλο χρόνο στη φύση
- ☉ Πεζοπορία σε κατάλληλο φυσικό χώρο

### Μέρος 3 - Εμπειρία πρακτικών για εργασίες από το Στάδιο 4 του Τροχού

- ☉ Επιστολή πρόθεσης (βλέπε περίγραμμα της συνόδου στο Εγχειρίδιο)
- ☉ Solo time - 3 ώρες
- ☉ Διανομή κύκλου + γιορτή τροφίμων
- ☉ Αναφορά / Κοινή χρήση / Συζήτηση

### Μέρος 4 - Εορτασμός επιτυχούς ολοκλήρωσης του σόλο

- ☉ Ήλιος - κοιτάζοντας την ηλιοβασίλεμα από ψηλά στη φύση
- ☉ Αναστοχασμός (προαιρετικό)

#### Βραδινή δραστηριότητα

- ☉ Προαιρετικό - Ανοιχτό διάστημα (Παροχή δραστηριοτήτων από τους συμμετέχοντες για την υπόλοιπη ομάδα. Αυτή είναι η συμβολική απεικόνιση της ανάπτυξης στην ενηλικίωση και της παράδοσης για τους άλλους.)



## Ημέρα 7

Μέρος 1 - Πρωινή Ρουτίνα - ίδια με την 1η ημέρα

Μέρος 2 - Σχεδιασμός εφαρμογής / δράσης

- ☉ Εργασία στο σχέδιο εφαρμογής (επαγγελματικό σχέδιο δράσης) - Προαιρετικό
  - Σκεφτείτε το προφίλ της ομάδας στόχου σας (ηλικία, τόπος, το στάδιο στο οποίο βρίσκονται, οι ανάγκες τους)
  - Τι μπορώ να τους προσφέρω; (με βάση τις αξίες σας, τα ταλέντα, τα πάθη σας, τα πράγματα που σας τρέφουν) σας δίνουν μια λίστα δραστηριοτήτων
  - Γράψτε τις δραστηριότητες σε ένα χαρτί και μοιραστείτε τις με άλλους συμμετέχοντες
  - Κάνετε ένα σχέδιο δράσης: πώς-πώς
- ☉ Προσωπικό σχέδιο μετασχηματισμού
  - Ποια είναι τα αποτελέσματα που θέλω να επιτύχω;
  - Ποιες είναι οι πρακτικές / συμπεριφορές που θα βοηθήσουν;
  - Πώς θα τα εφαρμόσω στη ζωή μου;
  - Ομάδες προβληματισμού: να συνεχίσουν να υποστηρίζονται αργότερα

Μέρος 3 - Τελική αξιολόγηση

- ☉ Αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων κατάρτισης
- ☉ Αξιολόγηση της επίτευξης προσωπικών στόχων μάθησης
- ☉ Άτυπη δραστηριότητα αξιολόγησης (π.χ. δωρεάν γραφή στις αφίσες)
- ☉ Τελική ομάδα με τα πόδια στη φύση

Μέρος 4 - Τελετή λήξης

- ☉ Τελική κοινή χρήση (π.χ. Συμβούλιο "Τι αφήνετε πίσω και τι ανοίγετε;")
- ☉ Διαλογισμός (επιλέξτε κατάλληλο για το επίπεδο ομάδας)



## ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Τα σημάδια για να αναγνωρίσετε το στάδιο στο οποίο βρίσκεστε (περίπου) είναι:

- Το σημερινό ψυχο-πνευματικό κέντρο βάρους (βλέπε σελίδα 64 του βιβλίου *Nature and the human soul* και στη συνέχεια τα εισαγωγικά τμήματα των κεφαλαίων στα στάδια για τα οποία διερωτάστε)
- Τους πρωταρχικούς αναπτυξιακούς στόχους στους οποίους βρίσκετε τον εαυτό σας να εργάζεται (βλ. Σελ. 69)
- Τα αναπτυξιακά αρχέτυπα με τα οποία εσείς και η συμπεριφορά σας σχετίζεται περισσότερο (βλ. Σελ. 67)
- Το πρωταρχικό ψυχοκοινωνικό δώρο προς την κοινότητα που εκδηλώνετε χωρίς να προσπαθείτε (απλά με την παρουσία σας) (βλέπε σελ. 68)
- Ο κύκλος της ταυτότητάς σας (βλέπε σελ. 70)

Θυμηθείτε αυτά τα πράγματα:

1. Εάν λάβετε διαφορετικές απαντήσεις χρησιμοποιώντας τα παραπάνω αναγνωριστικά σημάδια, τότε το πρώτο (δλδ το κέντρο βάρους) είναι πιο οριστικό,
2. Όχι μόνο είναι δυνατό να εργάζεστε για τα καθήκοντα των προηγούμενων σταδίων (καθώς και του παρόντος σας σταδίου), αλλά όλοι έχουν ατελείωτη εργασία σε όλα τα προηγούμενα στάδια και κατά συνέπεια ο καθένας μπορεί πάντα να εργάζεται στους προηγούμενους στόχους καθώς και στους παρόντες.

Οι αναφορές αυτές είναι από το βιβλίο του, "Φύση και ανθρώπινη ψυχή" - "Nature and the human soul" - <http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/>

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στη διαδικασία αυτό-ανακάλυψης και προσωπικής / επαγγελματικής μεταμόρφωσης. Μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία προσωπικών αναπτυξιακών σχεδίων, αυτό-αξιολόγησης και αυτο-εξερεύνησης. Οι ερωτήσεις σχετίζονται εξίσου με τα στάδια της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης και τα στοιχεία της Θετικής Ψυχολογίας.

Τα ερωτήματα χωρίζονται σε δύο υπο-ενότητες – η μια βασισμένη στο στάδιο της ΟΑ και η άλλη βασισμένη σε μια διαδικασία αυτό-ανακάλυψης. Οι ερωτήσεις από την ενότητα "Αυτό-ανακάλυψη" αποτελούν μέρος της διαδικτυακής διαδικασίας αυτό-αξιολόγησης που μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση

<https://learningforchange.net/courses/> .

Οι ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από εκπαιδευτές, λειτουργούς νεολαίας, συμβούλους, οδηγούς ομάδων) σε δραστηριότητες που παρέχονται για τους νέους, αλλά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και σε προσωπικό επίπεδο.

Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο χρήσης των ερωτήσεων μπορείτε να βρείτε στην αρχή του εγχειριδίου στην ενότητα - Μεθοδολογία για προσωπική ανάπτυξη.



# ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Πηγή: Bill Plotkin, "Φύση και ανθρώπινη ψυχή" - "Nature and the human soul"

<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/>

## Ερωτήσεις για γενική αξιολόγηση του σταδίου ΟΑ

- ☉ Ποια από τα προηγούμενα στάδια πιστεύετε ότι έχετε ζήσει πλήρως, δεν ζήσατε, ή ζήσατε εν μέρει;
- ☉ Ποιο είναι το στοιχείο από ένα προηγούμενο στάδιο στο οποίο θέλετε να εμβαθύνετε; Πώς ακριβώς θα το κάνετε αυτό; Πότε θα το κάνετε; Για πόσο καιρό θα κρατήσετε αυτό το στοιχείο;
- ☉ Γράψτε για τα προσωπικά σας πρότυπα ρόλων, τους προσωπικούς σας ήρωες, τα όντα από τα οποία έχετε διδαχθεί (ανθρώπινα και μη ανθρώπινα, φανταστικά και αντιληπτά). Ποια είναι τα στοιχεία που παρουσιάζουν από τα διάφορα στάδια (όσο μπορείτε να το πείτε);
- ☉ Ποιες είναι οι κύριες ευθύνες σας στη ζωή; Οι προκλήσεις;
- ☉ Τι σας καλεί σε μια μεγαλύτερη ιστορία, μια μεγαλύτερη ζωή;
- ☉ Τι λείπει στη ζωή σας σήμερα; Τι ανθίζει πλήρως στη ζωή σας σήμερα;

## Ερωτήσεις για το στάδιο 1 - ανάπτυξη της αθωότητας

- ☉ Τι έχετε ανακαλύψει για τη σχέση σας με την αθωότητα; Είναι η αθωότητα παρούσα στην καθημερινή σας ζωή; Με ποιους τρόπους;
- ☉ Τι είναι η αθωότητα για σας και ποια είναι η σχέση σας με την αθωότητα; Πώς ζει η αθωότητα μέσα σας (ή πώς δεν ζει);
- ☉ Εξερευνήστε πώς οι φίλοι και τα μέλη της οικογένειας καταλαβαίνουν και βιώνουν την αθωότητα στη ζωή τους. Τι σημαίνει γι' αυτούς; Τι εικόνες προκαλεί; Πώς οι απαντήσεις τους διευρύνουν ή οξύνουν τη δική σας κατανόηση και εμπειρία της αθωότητας;

## Ερωτήσεις για το στάδιο 2 - ανάπτυξη του εσωτερικού εξερευνητή

- ☉ Ποια είναι η εμπειρία σας από την οπτική σκοπιά ενός 7χρονου; Τι είναι σημαντικό για εσάς ως 7χρονο; Τι σας προσελκύει; Τι είναι συναρπαστικό, δελεαστικό, ενδιαφέρον;
- ☉ Σκεφτείτε την παιδική σας ηλικία.
- ☉ Ποια ήταν η ζωή σας τότε; Τι ήταν δύσκολο για εσάς; Τι ήταν εύκολο; Με ποιους τρόπους προωθήσατε ή αποκλείσατε την υπόστασή σας ως ένας υγιής εξερευνητής σε έναν όμορφο κήπο; Τι είναι ξεκάθαρα ζωντανό μέσα σας τώρα από έναν ψυχοκεντρικό Κήπο; Τι όχι; Εφαρμογή της εμπειρίας σας στην καθημερινή ζωή; Ποιες πρόσθετες ιδιότητες εξερευνητή θα σας εξυπηρετούσαν τώρα στην καθημερινή σας ζωή; Με ποιους τρόπους θα σας εξυπηρετούσαν; Επιλέξτε μια ιδιότητα του εξερευνητή και δεσμευτείτε να την εκπληρώνετε κάθε μέρα για τις επόμενες δύο εβδομάδες

## Ερωτήσεις για το στάδιο 3 - ανάπτυξη της αυθεντικότητας

Σκεφτείτε τη ζωή σας από την εφηβεία και γράψτε στο ημερολόγιο σας σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους πετύχατε (ή όχι) να ζείτε με αυθεντικό και κοινωνικά επιτυχημένο τρόπο. Συμπεριλάβετε τον τρόπο ύπαρξής σας στο σπίτι, στη δουλειά, με φίλους, σε ένα ραντεβού, σε άγρια ή ημι-άγρια μέρη, όταν είστε μόνος, με τη σεξουαλικότητά σας, σε καταστάσεις σύγκρουσης, στις ερωτικές σας σχέσεις, στο ρομαντισμό, με άλλους αγαπημένους (ανθρώπους, κατοικίδια ζώα, άγρια πλάσματα, την υψηλότερη δύναμη, κλπ.).

- ☉ Πώς / πού / πότε επιλέγεται την αυθεντικότητα έναντι της αποδοχής; Τι σας επιτρέπει να το κάνετε αυτό; Πάντα το κάνετε; Με ποιο τρόπο;
- ☉ Πώς / πού / πότε επιλέγεται την αποδοχή έναντι της αυθεντικότητας; Γιατί; Ποιοι είναι οι φόβοι σας; Εάν αυτοί οι φόβοι πραγματοποιηθούν, θα σας καταστρέψουν; Έχετε τις δεξιότητες και τους πόρους για να αντιμετωπίσετε τα πράγματα διαφορετικά τώρα;
- ☉ Πόσο καλές είναι οι ικανότητές σας με τα συναισθήματα, την επίλυση συγκρούσεων, τη διαχείριση της δύναμης, το ρομαντισμό, το σεξ και την επικοινωνία;



- ☉ Έχετε μελετήσει και κατανοήσει επαρκώς την αμοιβαιότητα μεταξύ ανθρώπου-φύσης και την οικολογική ευθύνη;
- ☉ Ζείτε την εσωτερική σας φωτιά; Με ποιους τρόπους; Τι σας επιτρέπει να το κάνετε αυτό;
- ☉ Ποια είναι η στάση σας για τα μεγάλα θέματα και τις ανησυχίες στην κοινωνία μας; Χρειάζεται να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα τοπικά και τα παγκόσμια γεγονότα; Φοβάστε να μάθετε περισσότερα; Αν ναι, γιατί; Είναι η ζωή σας ευθυγραμμισμένη με τις θέσεις σας στα μεγάλα ζητήματα; Με ποιους τρόπους;
- ☉ Ποιοι είναι οι φίλοι σας? Τι ρόλους παίρνετε όταν βρίσκεστε μαζί τους; Είναι οι σχέσεις σας ικανοποιητικές; Σας βοηθούν να αναπτυχθείτε; Ή μήπως σας κρατούν κολλημένους σε παλιά, μη ικανοποιητικά μοτίβα;
- ☉ Υπό ποιες συνθήκες έχετε αυτοπεποίθηση; Υπό ποιες όχι; Γιατί;
- ☉ Ποιοι οι εθισμοί σας (τότε και τώρα); Γιατί;

## Ερωτήσεις για το στάδιο 4 - έξοδος από το σπίτι (αφήνοντας πίσω την παλιά ταυτότητα)

Κάνετε μια λίστα με τις φορές που έχετε χάσει την αίσθηση ταυτότητάς σας. Μερικές ενδέχεται να έχουν επιλεγεί συνειδητά (όπως η αλλαγή σταδιοδρομίας ή η συνταξιοδότηση όταν χάνετε την ταυτότητά σας στον κόσμο της εργασίας), άλλες ίσως σας έχουν επιβληθεί (όπως η γήρανση ή η απώλεια κινητικότητας που έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια της ταυτότητάς σας ως αθλητή). Κάθε μία από αυτές τις απώλειες μπορεί να είναι ένας τρόπος να εγκαταλείψουμε το σπίτι που είχαμε κατασκευάσει προηγουμένως για εμάς. Για κάθε απώλεια ταυτότητας, σκεφτείτε πώς άλλαξε εσείς, ποιες νέες δεξιότητες αναπτύξατε και ότι υπάρχει η πιθανότητα να χρειάζεται να θρηνήσετε γι' αυτή την απώλεια (ειδικά εάν προσβλέπατε σ' αυτή την αλλαγή αλλά ποτέ δεν αναγνωρίσατε πραγματικά αυτά που χάσατε).

Περιγράψτε ή απεικονίστε το πρώτο σπίτι σας. Τι αγαπούσατε και τι δεν αγαπούσατε από αυτό; Πώς και πότε το αφήσατε; Ποιες από τις πτυχές σας δεν έχουν ακόμη αποχωρήσει; Πόσο καλά προχωρείς σήμερα προς το άγνωστο;

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ

- ☉ **Πώς είναι η συνηθισμένη μέρα σας;**  
Περιγράψτε μια τυπική ημέρα της ζωής σας, από τη στιγμή που θα ξυπνήσετε μέχρι τη στιγμή που θα κοιμηθείτε. Γράψτε τι καθημερινές συνήθειες, ρουτίνες, τελετουργίες, δραστηριότητες και πόσο χρόνο διαθέτετε σε κάθε μία από αυτές. Εάν τα Σαββατοκύριακα έχετε διαφορετικές δραστηριότητες, σημειώστε τις. Μόλις τελειώσετε την εργασία, ρίξτε μια τελευταία ματιά σε αυτό που γράψατε. Παρατηρήστε τυχόν ιδέες που μπορεί να έχετε.
- ☉ **Πώς θα περιγράφατε έναν εξαιρετικά συνηθισμένο, υπέροχο και αθώο κόσμο;**  
Στο σημειωματάριό σας, εξηγήστε πώς θα μοιάζει ένας αθώος κόσμος. Σε έναν εξαιρετικό, θαυμάσιο κόσμο, πώς θα συμπεριφερόταν ο λαός; Πώς θα ήταν η γη; Πώς θα ήσασταν εσείς;
- ☉ **Πόση χαρά έχετε στη ζωή σας;**  
Πόσο συχνά χαμογελάτε; Πόσο συχνά γελάτε; Ποια είναι τα στοιχεία που προσθέτουν χαρά στη ζωή σας; Ποια είναι τα στοιχεία που προσθέτουν ενθουσιασμό στην ημέρα σας; Αφιερώστε λίγο χρόνο και σκεφτείτε τα.
- ☉ **Τι θέλετε να εξερευνήσετε περαιτέρω;**  
Ποιο είναι το επόμενο πράγμα που θέλετε να μάθετε; Ποια είναι τα μέρη που θέλετε ακόμα να επισκεφθείτε; Ποια θέματα θα θέλατε να διερευνήσετε; Τι θέλετε ακόμα να δοκιμάσετε;
- ☉ **Ποιος είστε;**  
Πραγματικά, ποιος είστε; Ποιος είναι ο αυθεντικός εαυτός σας; Πάρτε ένα μολύβι και απαντήστε σε αυτή την ερώτηση τουλάχιστον 30 φορές! Να είστε ειλικρινείς στον εαυτό σας, υπομονετικοί και ανοιχτοί για να αγκαλιάσετε κάθε πτυχή σας!
- ☉ **Ποια είναι η σχέση σας με τους στενούς σας ανθρώπους;**



Ποιοι είναι οι πιο στενοί σας άνθρωποι; Τι είδους σχέση έχετε μαζί τους; Πώς τα αντιμετωπίζετε και πώς σας αντιμετωπίζουν; Γιατί;

☞ **Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία;**

Ποια είναι τα ισχυρότερα στοιχεία της προσωπικότητάς σας; Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πτυχές από τη σωματική, συναισθηματική, πνευματική ή πνευματική σας διάσταση. Κάντε μια λίστα με τουλάχιστον 20 από αυτά! Συνεχίστε ακόμη και αν είναι δύσκολο!

☞ **Ποια είναι η αλλαγή που θέλετε να κάνετε αλλά δεν τολμήσατε ακόμα;**

Μια φορά κι έναν καιρό, υπήρχε μια μικρή σκέψη που μπήκε στο μυαλό σας! Μια σκέψη για μια αλλαγή που θέλετε να κάνετε. Αυτή η σκέψη έχει αυξηθεί με την πάροδο του χρόνου, έγινε ισχυρή και απαιτεί δράση από εσάς! Ποια είναι αυτή η αλλαγή που θέλετε να κάνετε αλλά δεν τολμήσατε ακόμα; Τι σας κρατά πίσω;

☞ **Πόσο εμπιστεύεστε τη ζωή;**

Πιστεύετε ότι η ζωή είναι κακή (προς εσάς), καλή (προς εσάς) ή αδιάφορη; Τι σας κάνει να το πιστεύετε;

☞ **Πόσο ευγνώμων είστε;**

Φέρτε στην προσοχή σας όλα όσα έχετε, όλα όσα μπορείτε να κάνετε και όλα όσα είστε; Πόσο ευγνώμων είστε γι' αυτά τα δώρα; Πώς εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας και πόσο συχνά;

☞ **Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σας?**

Γιατί είστε εδώ, τώρα; Τι έχετε να δώσετε; Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σας;

Ενώ απαντάτε σε αυτή την ερώτηση, έχετε υπόψη σας τα ακόλουθα:

Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας όταν απαντάτε σε αυτή την ερώτηση! Πολλοί άνθρωποι αγωνίζονται για χρόνια για να φτάσουν σε αυτήν την απάντηση ή ακόμη χειρότερα παραμελούν το νόημά της για την ανθρωπότητα. Η εξεύρεση του σκοπού της ζωής απαιτεί μια ειδική ψυχική αφύπνιση και είναι σίγουρα μια μακρά και δύσκολη διαδικασία! Εάν το σκέφτεστε, είστε στο σωστό δρόμο!

Δεν υπάρχει πάντα μια οριστική πρόταση για να απαντήσετε σε αυτήν την ερώτηση. Μπορεί να αισθανθείτε την κατεύθυνση του σκοπού σας (πχ η εργασία με τους ανθρώπους) ή τα βασικά στοιχεία που περιλαμβάνει (πχ τη φύση ή τα οικονομικά). Αν φτάσετε σε αυτό το σημείο, είναι φανταστικά!

Ο σκοπός στη ζωή μπορεί να αλλάξει καθώς ο χρόνος κυλά! Κάθε μέρα ξυπνάτε ως ένα διαφορετικό άτομο! Ακόμη και τα κύτταρα σας πεθαίνουν και αναγεννούνται! Ο χρόνος σας κάνει πιο δυνατούς και σοφότερους και δε θα ήταν σωστό να πιστεύετε ότι όλοι θα έχουμε τον ίδιο σκοπό καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας! Είναι φυσιολογικό να κάνουμε αλλαγές ή να εμβαθύνουμε στις δεσμεύσεις μας.

☞ **Τι σας εμπνέει?**

Ποιος σας εμπνέει; Ποιο φαινόμενο σας εμπνέει; Γιατί; Τι σας δίνει έμπνευση;

☞ **Ποια είναι η πραγματικότητά σας;**

Περιγράψτε όλα τα πράγματα που αποτελούν την πραγματικότητά σας αυτή τη στιγμή. Πού ζείτε, με τι ασχολείστε επί του παρόντος, ποιοι σας περιβάλλουν, κλπ.

☞ **Τι φέρνει ευτυχία και εκπλήρωση στη ζωή σας;**

Εξηγείστε σε ποιο επίπεδο ευτυχίας βρίσκεστε. Γράψτε πώς απολαμβάνετε τη ζωή σας. Πού βρίσκετε την ολοκλήρωση της ζωής; Ποια είναι τα στοιχεία που συμβάλλουν περισσότερο στην ευτυχία σας; Υπάρχει κάτι που λείπει, που θα σας έκανε πιο ευτυχισμένους ή τη ζωή σας πιο ολοκληρωμένη;

☞ **Ποιες είναι οι κύριες ευθύνες στη ζωή σας σήμερα;**

Περιγράψτε τα πράγματα για τα οποία είστε υπεύθυνοι. Τι σας ανησυχεί και τι είστε υποχρεωμένος να εκτελέσετε; Τι περιλαμβάνεται στη λίστα των έργων που πρέπει να διεκπεραιώσετε; Πόσο ικανοποιημένοι είστε με αυτά;

☞ **Ποια είναι τα ταλέντα σας;**

Ποιες είναι οι δραστηριότητες που σας κάνουν να νιώθετε ότι ο χρόνος πετά και ότι είστε σε ροή; Ποιες είναι οι πλέον ανεπτυγμένες ικανότητές σας που όταν τις εκτελείτε, βυθίζεστε εντελώς στη δραστηριότητα; Ποιες από τις επαγγελματικές σας δραστηριότητες σας κάνουν να νιώθετε περήφανοι; Τι σας δίνει τη μεγαλύτερη αίσθηση επίτευξης;

☞ **Πόσο αναζητάτε την προσοχή από τους άλλους;**

Περιγράψτε εάν και πώς αναζητάτε την προσοχή από τους άλλους. Σε ποιες καταστάσεις εμφανίζεται η αναζήτηση της προσοχής; Γιατί;

☞ **Πώς μιλάτε στον εαυτό σας;**



Παρατηρήστε πώς μιλάτε στον εαυτό σας σε διαφορετικές καταστάσεις. Ποιες αλλαγές συμβαίνουν ανάλογα με την κατάσταση;

☹ **Πόσο εμπιστεύεστε τον εαυτό σας;**

Πιστεύετε ότι μπορείτε να εμπιστευτείτε τις ικανότητές σας (σωματικές, πνευματικές, συναισθηματικές και νοητικές); Πόσο σίγουροι αισθάνεστε ότι μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας και να καλύψετε όλες σας τις ανάγκες εγκαίρως; Πόσο σίγουροι μπορείτε να αισθανθείτε με τη φροντίδα των άλλων χρησιμοποιώντας τις ικανότητές σας (σωματικές, πνευματικές, συναισθηματικές και νοητικές);

☹ **Πόσο εμπιστεύεστε τους άλλους;**

Είστε ένας άνθρωπος που εμπιστεύεται τους άλλους; Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι είναι αληθινοί, ικανοί και υπεύθυνοι; Μπορείτε να βασιστείτε σε άλλους για το φαγητό σας, τα ρούχα σας, την εργασία ή ακόμα και τη ζωή σας

*Μπορείτε να βρείτε ολόκληρο το εργαλείο αυτό-ανακάλυψης στο βιβλιαράκι τσέπης «Ανακαλύπτοντας του εαυτό μου – ατομικός αναστοχασμός και πρακτικές εφαρμογές» ή να εγγραφείτε για online μαθήματα "Self-discovery - ατομικός προβληματισμός και πρακτική διαδικασία" βάσει αυτών των ερωτήσεων και πρακτικών στο [www.learningforchange.net](http://www.learningforchange.net)*



# ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΚΕΝΤΡΙΚΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Βασισμένο στο βιβλίο του Bill Plotkin, "Η φύση και η ανθρώπινη ψυχή" - "Nature and the human soul", (New World Library, Novato, California 2008) <http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/default.htm> ; <https://animas.org/>

Στον πίνακα θα βρείτε:

- ☉ τα χαρακτηριστικά κάθε σταδίου
- ☉ εργαλεία και πρακτικές για την εκπλήρωση των καθηκόντων σε κάθε στάδιο
- ☉ πώς να εργαστείτε σε ατέλειωτες εργασίες / ανεπίτευκτους στόχους από προηγούμενα στάδια της ζωής

| ΑΝΑΤΟΛΗ – Στάδια 1 & 8 Αρχέτυπο: Ο αθώος                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Στάδιο 1:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Η Φωλιά (πρώιμη παιδική ηλικία) |
| <b>Χαρακτηριστικά αυτού του σταδίου</b><br>Μετάβαση σε αυτό το στάδιο: Γέννηση<br>Αρχέτυπο: Το αθώο<br>Δώρο: Αθωότητα και φωτεινή παρουσία<br>Στόχοι (τους οποίους διαχειρίζονται οι γονείς ή οι φροντιστές): Η διατήρηση της αθωότητας και η διαμόρφωση ενός υγιούς, άθικτου, πολιτιστικά βιώσιμου εγώ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| <b>Πώς να ολοκληρώσετε το αναπτυξιακό έργο - Για όσους βρίσκονται σε αυτό το στάδιο</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☉ Με το να ζείτε μια ψυχοκεντρική ζωή.</li><li>☉ Εστιάστε στους αναπτυξιακούς σας στόχους.</li><li>☉ Μην καταπιέζετε τη διαδικασία μάθησης.</li><li>☉ Αφήστε κατά μέρος την τεχνολογία μέχρι τα σχολικά έτη.</li><li>☉ Δημιουργήστε ένα στυλ ζωής που σας επιτρέπει να μένετε μαζί με τα παιδιά σας.</li><li>☉ Μεγαλώστε τα παιδιά σας κοντά στη φύση.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| <b>Πώς να εργαστείτε σε αυτό το στάδιο το στάδιο αργότερα στη ζωή</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☉ Εστιάστε στους αναπτυξιακούς σας στόχους.</li><li>☉ Κάνετε διαλογισμό.</li><li>☉ Κάνετε διαλογισμό μέσω της τέχνης. Βρέστε το κέντρο σας</li><li>☉ Προσευχηθείτε</li><li>☉ Κάνετε Tai Chi</li><li>☉ Εξασκηθείτε στη Γιόγκα</li><li>☉ Εξασκηθείτε στο Qiigong</li><li>☉ Συμμετέχετε σε μια Βουδίστικη vipassana</li><li>☉ Ακολουθήστε πρακτικές από τη φιλοσοφία Zen.</li><li>☉ Μείνετε μόνοι στη φύση (μείνετε στη φύση με όλο σας το είναι, όλες σας τις αισθήσεις ανοιχτές, εστιάστε πλήρως την προσοχή σας στη γη, το νερό, τον ουρανό, τα ζώα κλπ.)</li><li>☉ Ασκήστε ενσυνειδητότητα στη φύση</li><li>☉ Ασχοληθείτε με την τέχνη: γλυπτική, κολάζ, μουσική, ποίηση, διηγήματα, χορός.</li><li>☉ Ακολουθείτε τη διαίσθησή σας</li><li>☉ Χρησιμοποιείτε Ψυχοθεραπείες, θεραπευτικές πρακτικές (Gestalt: αίσθηση και συμπεριφορά εδώ και τώρα)</li><li>☉ Μπείτε σε κοινωνικές περιστάσεις χωρίς προσδοκίες, αλλά με περιέργεια. Πέστε ό,τι έρχεται στο μυαλό σας</li><li>☉ Εξασκηθείτε στην αθωότητα</li><li>☉ Εξετάστε την ημέρα σας για να βρείτε 1-2 καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσατε να είστε πιο αθώοι,</li><li>☉ Περάστε χρόνο με βρέφη, τους δασκάλους της αθωότητας</li><li>☉ Επανασυνδέστε με το παιδί από το παρελθόν σας και ξοδέψτε λίγο χρόνο ως παιδί</li></ul> |                                 |



| ΝΟΤΟΣ – Στάδια 2 & 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Αρχέτυπο: Το Ορφανό           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Στάδιο 2:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ο Κήπος (μέση παιδική ηλικία) |
| <p><b>Χαρακτηριστικά αυτού του σταδίου</b><br/> Πέρασμα: Ονομασία (γιορτάζοντας την εμφάνιση της συνειδητής αυτογνωσίας)<br/> Αρχέτυπο: Ο εξερευνητής<br/> Δώρο: Η διερώτηση<br/> Στόχοι: Η εκμάθηση των δώρων του κόσμου και τη θέση μας σε αυτόν<br/> Υπο-στόχοι:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ανακαλύπτοντας τη γοητεία του φυσικού κόσμου. <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Η άγρια φύση (η φύση πέραν των ανθρώπων)</li> <li>b) Το ανθρώπινο σώμα (συμπεριλαμβανομένων των πέντε αισθήσεων)</li> <li>c) Φαντασία (ειδικά όνειρα και αυθόρμητες φαντασιώσεις)</li> <li>d) Συναισθήματα</li> </ol> </li> <li>2. Μαθαίνοντας τους πολιτιστικούς τρόπους: τις κοινωνικές πρακτικές, τις αξίες, τη γνώση, την ιστορία, τη μυθολογία και την κοσμολογία της οικογένειας και του πολιτισμού</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
| <p><b>Πώς να ολοκληρώσετε τα αναπτυξιακά καθήκοντα - Για όσους βρίσκονται σε αυτό το στάδιο</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Κάνετε μακρινές βόλτες στη φύση με τους γονείς.</li> <li>☉ Παίξετε ελεύθερα στα δάση της φύσης.</li> <li>☉ Δείτε, ακούστε και αγγίξτε τα φυσικά πράγματα.</li> <li>☉ Επικοινωνήστε με άγρια ζώα στο φυσικό τους περιβάλλον (ΟΧΙ στο ζωολογικό κήπο)</li> <li>☉ Δημιουργήστε οχυρά και μικρούς φανταστικούς κόσμους, κυνηγήστε, συλλέξτε φυτά, εξερευνήστε το τοπίο, αναζητήστε θησαυρούς, φροντίστε ζώα, ασχοληθείτε με την κηπουρική, δουλέψτε τη γη.</li> <li>☉ Μελετήστε τη βοτανολογία, τη ζωολογία και την οικολογία.</li> <li>☉ Ασχοληθείτε με πνευματικές δραστηριότητες που συνδέονται με τη φύση</li> <li>☉ Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν το σώμα τους, το μυαλό, την καρδιά, τα χέρια τους.</li> <li>☉ Ενθαρρύνετε τα όνειρα των παιδιών, καλέστε τα παιδιά να πουν τα όνειρά τους</li> </ul> <div> <div> <p><b>Δημιουργία καταφυγίου από τον Εγωκεντρισμό</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Ελαχιστοποιείτε ή μηδενίζετε την έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση</li> <li>☉ Περιορίστε τα βιντεοπαιχνίδια και τις ταινίες που παρακολουθούνται στο σπίτι, διότι το παιδί πρέπει να ασκεί τη φαντασία του με άλλα παιδιά, την οικογένεια, τη φύση, τα βιβλία και τις τέχνες</li> <li>☉ Να είστε επιλεκτικοί με τις ταινίες, τα παιχνίδια, τη μουσική, τα βιβλία, τις ιστορίες που διαβάζουν</li> <li>☉ Μερικές νύχτες την εβδομάδα αφήστε τους υπολογιστές εκτός λειτουργίας και οι δραστηριότητες που θα γίνονται να βασίζονται στη φαντασία, το συναίσθημα, τις αισθήσεις και την ανεξάρτητη κριτική σκέψη</li> <li>☉ Περιορίστε το χρόνο που διανύετε σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες / αθλήματα</li> <li>☉ Αποφύγετε να δώσετε στα παιδιά σας εμπορικά παιχνίδια</li> </ul> </div> <div> <p><b>Δημιουργία ενός Ψυχοκεντρικού και Οικοκεντρικού οικογενειακού τρόπου ζωής</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Εστιάστε στους αναπτυξιακούς στόχους</li> <li>☉ Κάνετε τακτικές συναντήσεις για να συζητήσετε σημαντικά οικογενειακά θέματα.</li> <li>☉ Περάστε χρόνο στη φύση με τα παιδιά σας: μάθετε τα φύλλα, τους σπόρους, τα φρούτα, τα δέντρα, τα κάρβουνα κλπ. Επισκεφτείτε μουσεία φυσικής ιστορίας, κήπους, μουσεία ιστορίας κλπ.</li> <li>☉ Ζητήστε από τους πρεσβύτερους να διηγηθούν ιστορίες της φύσης</li> <li>☉ Αφήστε τα παιδιά σας να εξερευνήσουν την ύπαιθρο με άλλα παιδιά</li> <li>☉ Αναπτυχθείτε και ζήστε ενεργά στη φύση</li> <li>☉ Κάνετε εθελοντισμό για διάφορους σκοπούς και εργαστείτε με τα ζώα</li> <li>☉ Αναπτύξτε σχέσεις με ιερούς τόπους και επισκεφθείτε τους με την οικογένειά σας</li> <li>☉ Καλλιεργήστε μια πραγματική κοινότητα στην οποία θα ζήσετε</li> </ul> </div> </div> |                               |



### Πώς να εργαστείτε σε αυτό το στάδιο εργασίες αργότερα στη ζωή

- 🕒 Περάστε χρόνο με ένα παιδί προ-εφηβικής ηλικίας σε άγρια μέρη.
- 🕒 Γίνετε φυσιολάτρης, επισκεφθείτε τη φύση, μάθετε για τα στοιχεία της φύσης.
- 🕒 Μιλήστε με ένα δέντρο, ανεβείτε σε ένα δέντρο.
- 🕒 Επιστρέψτε στην παιδική σας ηλικία και συμπεριφέρεστε για λίγο σαν παιδί.
- 🕒 Αφήστε πίσω την ατζέντα των ενηλίκων.
- 🕒 Μαζέψτε αντικείμενα της φύσης.
- 🕒 Δουλέψτε με τα όνειρά σας, ασχοληθείτε με εικόνες, τέχνη, χορό, μουσική ή δημιουργική γραφή.
- 🕒 Παίξτε παιχνίδια παιδικής ηλικίας.
- 🕒 Κάνετε μια βόλτα με ποδήλατο στο βουνό

- 🕒 Βυθιστείτε στις εκφραστικές τέχνες.
- 🕒 Δοκιμάστε την Αυθεντική Κίνηση ή τους 5 ρυθμούς.
- 🕒 Γίνε κηπουρός με έμφαση στο θαύμα και στο παιχνίδι.
- 🕒 Διαβάστε ένα βιβλίο για την ιστορία του κόσμου.
- 🕒 Δείτε τα αστέρια.
- 🕒 Παρατηρείστε τις συγκυρίες
- 🕒 Μάθετε μια νέα γλώσσα.
- 🕒 Χάστε τον εαυτό σου στην ποίηση.
- 🕒 Κάντε κάτι νέο.
- 🕒 Πηγαίνετε σε ένα παιδικό μουσείο ή ένα πάρκο ψυχαγωγίας.

### Στάδιο 3:

### Η Όαση (Κοινωνική Απομόνωση) (πρώιμη εφηβεία)

#### Χαρακτηριστικά αυτού του σταδίου

Πέρασμα: Η εφηβεία (όταν αρχίζουμε να βιώνουμε τους εαυτούς μας πρωτίστως ως μέλη μιας ομότιμης ομάδας και μιας κοινότητας πέρα από την ιδιότητα μέλους της οικογένειας και της φύσης)

Αρχέτυπο: Ο Ηθοποιός

Δώρο: Η Φωτιά

Στόχος: Η δημιουργία ενός ασφαλούς και αυθεντικού κοινωνικού εαυτού (που δημιουργεί επαρκή ποσά κοινωνικής αποδοχής και αυτό-αποδοχής)

Υπο-στόχοι:

1. Η εκτίμηση της εξερεύνησης και της μάθησης των δεξιοτήτων της κοινωνικής αυθεντικότητας
2. Συναισθηματικές δεξιότητες: πρόσβαση στα συναισθήματα, διορατικότητα, δράση και διαφωτισμός
3. Η τέχνη της επίλυσης των συγκρούσεων (τόσο των εξωτερικών όσο και των εσωτερικών)
4. Δεξιότητες διαχείρισης της κυριαρχίας
5. Δεξιότητες που αφορούν το σεξ και τις σεξουαλικές σχέσεις
6. Δεξιότητες διατροφής
7. Μελέτη της αμοιβαιότητας μεταξύ ανθρώπου και φύσης και της οικολογικής ευθύνης
8. Καλωσορίζοντας στο σπίτι τον πιστό στρατιώτη

#### Πώς να ολοκληρώσετε τα αναπτυξιακά καθήκοντα - Για όσους βρίσκονται σε αυτό το στάδιο

- 🕒 Εξερευνήστε και βρέστε τα πάθη σας / τα ταλέντα σας και εκδηλώστε τα
- 🕒 Εξερευνήστε τα συναισθήματά σας και αναπτύξτε τη συναισθηματική νοημοσύνη
- 🕒 Κάνετε θετικές δηλώσεις για τους άλλους
- 🕒 Συμμετέχετε σε μουσικό συγκρότημα, σε μια ομάδα θεάτρου, αθλητική ομάδα, κλπ
- 🕒 Κάνετε τέχνες του δρόμου
- 🕒 Κάνετε κοινωνικές εκστρατείες, flash mobs
- 🕒 Μάθετε πρωτόγονες δεξιότητες και στρατηγικές επιβίωσης
- 🕒 Επισκεφθείτε ένα σύμβουλο, ένα ψυχολόγο, ένα μέντορα, κλπ.
- 🕒 Κάνετε κοινές δραστηριότητες με την οικογένειά σας
- 🕒 Επανασυνδεθείτε με την οικογένειά σας
- 🕒 Συμμετέχετε σε μια οργάνωση νεολαίας
- 🕒 Γράψτε σ' ένα blog / κάνετε ένα vlog
- 🕒 Ξεκινήστε και αναπτύξτε ένα δικό σας πρότζεκτ
- 🕒 Πηγαίνετε στη φύση: κάνετε κατασκήνωση, παρακολουθήστε τα ζώα, κάνετε πεζοπορία, κανό, πυρόσβεση, αναζητήστε τροφή, μάθετε για τα φαρμακευτικά φυτά, κλπ.
- 🕒 Μάθετε επαγγελματικές δεξιότητες: αναπτύξτε τις 8 βασικές ικανότητες για να αυτοσυντηρείστε
- 🕒 Μάθετε μια ξένη γλώσσα
- 🕒 Παρακολουθήστε εργαστήρια για:
  - Θέατρο αυτοσχεδιασμού
  - Πολλαπλές νοημοσύνες
  - Μη βίαιη επικοινωνία / Επίλυση συγκρούσεων
  - Επικοινωνία
  - Κοινωνικο-εκπαιδευτικό animation



- ☉ Πηγαίνετε σε μια κατασκήνωση νεολαίας
- ☉ Κάνετε εθελοντική εργασία
- ☉ Συμμετέχετε σε ένα οργανισμό - Προσκόπους, τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις, κλπ.
- ☉ Βρέστε δουλειά, ξεκινήστε μια επιχείρηση
- ☉ Μάθετε για τη σεξουαλικότητα
- ☉ Εξερευνήστε τις σχέσεις, έχοντας έναν σύντροφο
- ☉ Διατηρήστε το προσωπικό σας ημερολόγιο
- Αυτό-ανακάλυψη
- Δημόσια ομιλία
- Παραμύθια
- Διαχείριση χρόνου
- Προσωπικό προγραμματισμό, ρύθμιση στόχων
- Καθοδήγηση και προγραμματισμό σταδιοδρομίας

#### Πώς να εργαστείτε σε αυτό το στάδιο αργότερα στη ζωή

- ☉ Εξετάστε πού μέινετε με τα καθήκοντα των δύο πρώτων σταδίων της ζωής (την Φωλιά και τον Κήπο), ειδικά την αποκατάσταση της αρχικής σας αθωότητας και της οικειότητας και της άνεσής σας με τις γοητείες της άγριας φύσης. Η εργασία σε αυτές τις πτυχές θα ήταν ένα καλό μέρος για να ξεκινήσετε.
- ☉ Εργαστείτε στους στόχους του σταδίου 3 (Όαση).
- ☉ Θεραπεύστε τις συναισθηματικές σας πληγές και αναπτύξτε εμπιστοσύνη και οικειότητα με τη βοήθεια θεραπευτικών μεθόδων που βασίζονται στην αυθεντικότητα, το συναίσθημα και το σώμα, την εκτίμηση της φαντασίας, όπως η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, οι μέθοδοι Gestalt, ψυχοσύνθεσης, Hakomi, οι εκφραστικές τέχνες, τα εσωτερικά Οικογενειακά συστήματα.

| ΔΥΣΗ Στάδια 4 & 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Αρχέτυπο: Ο Οραματιστής      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Στάδιο 4:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Το Κουκούλι (ύστερη εφηβεία) |
| <p><b>Χαρακτηριστικά αυτού του σταδίου</b></p> <p>Πέρασμα: Επιβεβαίωση (επαρκούς ολοκλήρωσης της εφηβικής προσωπικότητας και επομένως της ετοιμότητας για την κατάβαση στην ψυχή)</p> <p>Αρχέτυπο: Ο περιπλανώμενος</p> <p>Δώρο: Μυστήριο και Σκοτάδι</p> <p>Στόχος # 1: Η εγκατάλειψη του Σπιτιού (δηλαδή, η παραίτηση από την εφηβική ταυτότητα)</p> <p>A. Αξιοποίηση των δεξιοτήτων της σωματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής αυτοπεποίθησης</p> <p>B. Αποκατάσταση της προσκόλλησης στην εφηβική προσωπικότητα</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συμπλήρωση των αναπτυξιακών ελλειμμάτων από τα προηγούμενα στάδια</li> <li>2. Απελευθέρωση από τους εθισμούς</li> <li>3. Εξερεύνηση της ιερής πληγής</li> <li>4. Εκμάθηση της επιλογής της αυθεντικότητας αντί της αποδοχής</li> <li>5. Ειρήνη με το παρελθόν (ή το Θάνατο)</li> <li>6. Εκμάθηση της τέχνης της αποσιώπησης μέσω της πρακτικής του διαλογισμού</li> </ol> <p>Στόχος # 2: Η Εξερεύνηση των Μυστηρίων της Φύσης και της Ψυχής</p> <p>A. Η απόκτηση και χρήση των ικανοτήτων της ψυχής (παραδείγματα: δουλειά με τα όνειρα, ο τρόπος συμβολής, αυτοσχέδιες τελετές, διάλογοι με τη φύση, βαθιές εικόνες, trans drumming και χορός, σημάδια και οιωνοί, ποίηση της ψυχής, συμβολική τέχνη, φυτικοί σύμμαχοι, νηστεία, ιχνηλασία)</p> <p>B. Καλλιέργεια μιας σχέσης με τη ζωή όπου η ψυχή είναι κυρίαρχη</p> <p>Πρακτικές που υποστηρίζουν το στόχο # 2B:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η τέχνη της μοναξιάς</li> <li>2. Ανακαλύπτοντας τη φύση ως καθρέφτη</li> <li>3. Περιπλανήσεις στη φύση</li> <li>4. Ζώντας τα ερωτήματα της ψυχής</li> <li>5. Αντιμετωπίζοντας το δικό μας θάνατο</li> <li>6. Η τέχνη της εργασίας με τις σκιές μας</li> <li>7. Η τέχνη του ρομαντισμού</li> <li>8. Εξάσκηση ενσυνειδητότητας</li> <li>9. Εθελοντισμός</li> <li>10. Βαθιά εργασία με τον πιστό στρατιώτη που έχουμε μέσα μας</li> <li>11. Ανάπτυξη των τεσσάρων διαστάσεων του Εαυτού</li> <li>12. Εξυμνώντας τον κόσμο</li> <li>13. Η ανάπτυξη μιας προσωπικής σχέσης με το πνεύμα</li> </ol> |                              |



## Πώς να ολοκληρώσετε τα αναπτυξιακά καθήκοντα - Για όσους βρίσκονται σε αυτό το στάδιο

- ☉ Εργαστείτε στα προηγούμενα αναπτυξιακά καθήκοντα και στόχους
- ☉ Κάνετε την κίνηση / τον αθλητισμό μια συνήθεια
- ☉ Επιλέξτε τους φίλους και τις κοινωνικές ομάδες στις οποίες μπορείτε να αναπτύξετε την αυθεντικότητά σας
- ☉ Μάθετε νέες επαγγελματικές δεξιότητες, που βασίζονται στα αυθεντικά σας δώρα, τα ταλέντα, τα πάθη σας
- ☉ Δουλέψτε με έναν ειδικό (θεραπευτή, μέντορα, σύμβουλο) πάνω στα τραύματα και τις δυσκολίες από το παρελθόν σας
- ☉ Συγχωρήστε τους γονείς (φροντιστές) σας και εκείνους που σας δυσκόλεψαν στα προηγούμενα στάδια ζωής σας
- ☉ Παρακολουθήστε ψυχολογικές / συναισθηματικές θεραπευτικές δραστηριότητες
- ☉ Διαβάστε ψυχοκεντρικά και πνευματικά βιβλία
- ☉ Περάστε μόνος χρόνο στη φύση
- ☉ Αναπτύξτε τη δική σας πνευματικότητα και πνευματικές πρακτικές
- ☉ Δημιουργήστε το δικό σας ιερό μέρος
- ☉ Κάνετε ένα προσκύνημα
- ☉ Βρείτε έναν ιερό χώρο και επισκεφθείτε τον τακτικά
- ☉ Δουλέψτε με την αυθεντική κίνηση, τους 5 ρυθμούς.
- ☉ Γράψτε σ' ένα περιοδικό
- ☉ Συμμετέχετε σε εργαστήρια εκστατικού χορού
- ☉ Κάνετε σύγχρονο χορό και σωματοποίηση
- ☉ Παρακολουθήστε ψυχοκεντρικά / οικοκεντρικά εργαστήρια
- ☉ Επισκεφθείτε πνευματικούς ναούς
- ☉ Συμμετέχετε σε ιερές συνομιλίες με άλλους ανθρώπους (βαθείες συνομιλίες σχετικά με τα θέματα που συνδέονται με αυτό το στάδιο: π.χ. το νόημα στη ζωή, τι είναι η αγάπη και η σχέση, οι επιθυμίες σας κλπ.
- ☉ Συμμετέχετε σε πολιτικές ενέργειες για την προστασία της γης και της κοινωνίας (βρείτε τον σκοπό σας)
- ☉ Κάνετε Νηστεία
- ☉ Κάνετε Προσευχή
- ☉ Δουλέψτε με τις προθέσεις σας
- ☉ Συμπεριλάβετε τελετές και τελετουργίες στις κανονικές σας δραστηριότητες
- ☉ Υιοθετήστε τον τρόπο του Συμβουλίου
- ☉ Συμμετέχετε σε τελετές περάσματος
- ☉ Κάνετε σόλο στη Φύση
- ☉ Συμμετέχετε σε μια αναζήτηση οράματος
- ☉ Εξαγνιστείτε μέσω ενός sweat lodge

## ΓΙΑ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ 5 ΚΑΙ 6, Ο ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΟΣ ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΠΗΓΑΔΙ και Ο ΤΕΧΝΙΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΡΙΟ ΔΕΝΤΡΟΚΗΠΟ

Εάν είστε στο στάδιο 5 ή 6 και δεν έχετε καμία αμφιβολία γι' αυτό, τότε το πιο πιθανό είναι ότι γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε. Κάντε το! (Η ανάγνωση των κεφαλαίων 8 & 9 από το βιβλίο "Η Φύση και η ανθρώπινη ψυχή" (του Bill Plotkin) θα διευκρινίσει τι εννοούμε με αυτό!) Επιπλέον, η περαιτέρω εμπλοκή με τους δύο στόχους του σταδίου 4 θα οδηγήσει σε επιπλέον ευκαιρίες στο στάδιο 5 και 6. Μεγάλο όφελος μπορεί επίσης να έχετε με το να εργάζεστε στο στάδιο 1-3, σε εργασίες που είναι πιο ελλιπείς. Αυτό εμπλουτίζει και ενισχύει αυτά που μπορείτε να φέρετε στο στάδιο 5 και αργότερα.

## ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ 7, Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΣΤΟ ΑΛΣΟΣ ΤΩΝ ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΩΝ και ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ 8, Ο ΣΟΦΟΣ ΣΤΗ ΣΠΗΛΙΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Εάν βρίσκεστε στο στάδιο 7 και 8, ήρθε η ώρα να τουλάχιστον ξεκινήσετε τη διαδικασία της εγκατάλειψης.



"Υπάρχουν όλο και περισσότερες ενδείξεις ότι η επαφή με τη φύση έχει σημαντικές θετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Συνδέεται με μειωμένα επίπεδα άγχους - η οποία έχει επίσης τεράστιες διακλαδώσεις για τη σωματική υγεία, μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης και στρες, αυξημένη ανθεκτικότητα, αυξημένη εμπλοκή με τη μάθηση για παιδιά και εφήβους που απελευθερώνονται διαφορετικά από το εκπαιδευτικό σύστημα, βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και αυξημένη ικανότητα να ασχοληθεί κοινωνικά ». - Mardie Townsend, PhD, καθηγητής στη Σχολή Υγείας και Κοινωνικής Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Deakin στην Αυστραλία.

Η φύση προσφέρει μία από τις πιο αξιόπιστες ενισχύσεις στην ψυχική και σωματική σας ευεξία. Εδώ είναι μερικά μόνο πλεονεκτήματα:

## **Βελτιωμένη βραχυπρόθεσμη μνήμη**

Μια μελέτη ανάμεσα σε άτομα με κατάθλιψη διαπίστωσε ότι οι βόλτες στη φύση αύξησαν τη μνήμη πολύ περισσότερο από ό,τι οι βόλτες σε αστικά περιβάλλοντα.

**Πηγές:** Psychological Science, 2008; Journal of Affective Disorders, 2013

## **Αποκαταστημένη νοητική ενέργεια**

Μια μελέτη διαπίστωσε ότι η νοητική ενέργεια των ανθρώπων αυξήθηκε κατακόρυφα ακόμα και όταν οι συμμετέχοντες απλά κοιτούσαν φωτογραφίες της φύσης. (Οι εικόνες των πόλεων δεν είχαν τέτοιο αποτέλεσμα.) Μελέτες έχουν επίσης διαπιστώσει ότι η φυσική ομορφιά μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα δέους, το οποίο είναι ένας από τους πιο σίγουρους τρόπους να ζήσετε μια νοητική ώθηση.

**Πηγές:** Journal of Environmental Psychology, 1995; Journal of Environmental Psychology, 2005; Psychological Science, 2012

## **Ανακούφιση από το άγχος**

Σε μια έρευνα, οι ερευνητές διαπίστωσαν μείωση τόσο του καρδιακού ρυθμού όσο και των επιπέδων κορτιζόλης στα άτομα που βρίσκονταν στο δάσος σε σύγκριση με αυτά που βρίσκονταν στην πόλη. Μεταξύ των υπαλλήλων γραφείου, ακόμη και η θέα της φύσης έξω από ένα παράθυρο συνδέεται με χαμηλότερο στρες και υψηλότερη ικανοποίηση από την εργασία.

**Πηγές:** Scandinavian Journal of Forest Research, 2007; Environmental Health and Preventative Medicine, 2010; Japanese Journal of Hygiene, 2011; Biomedical and Environmental Sciences, 2012

## **Βελτιωμένη συγκέντρωση**

Γνωρίζουμε ότι το φυσικό περιβάλλον "αποκαθιστά", και ένα πράγμα που μπορεί να αποκαταστήσει μια βόλτα έξω είναι η μειωμένη προσοχή. Η επίδραση της φύσης είναι τόσο δυνατή που μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Οι έρευνες έδειξαν ότι τα παιδιά αυτά συγκεντρώνονται καλύτερα μετά από μόλις 20 λεπτά, όταν βρίσκονται σε ένα πάρκο.

**Πηγές:** Environment & Behavior, 1991; Journal of Environmental Psychology, 1995 (2); Journal of Attention Disorders, 2008

## **Ακονίζει τη σκέψη και δημιουργικότητα**

Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που βρίσκονται στη φύση για τέσσερις ημέρες - πολύ περισσότερο χρόνο από ένα μεσημεριανό περίπατο στο πάρκο - αύξησαν την απόδοσή τους σε ένα δημιουργικό τεστ επίλυσης προβλημάτων κατά 50%.

**Πηγές:** Psychological Science, 2008; PLOS ONE, 2012

## **Βελτιωμένη ψυχική υγεία**

Το άγχος, η κατάθλιψη και άλλα θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να εξομαλυνθούν αφού οι άνθρωποι περάσουν κάποιο χρόνο στην ύπαιθρο - ειδικά όταν αυτό συνδυάζεται με την άσκηση. (Αυτό αναμενόταν, σε κάποιο βαθμό, καθώς τόσο η πρασινάδα όσο και η άσκηση είναι γνωστό ότι μειώνουν το άγχος.)

**Πηγές:** Environmental Science and Technology, 2010; Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012; Journal of Affective Disorders, 2013

*Η επιβεβαίωση του παραπάνω άρθρου βρίσκεται σε «αναμονή». Ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων δεν έχει εντοπιστεί. Οποιαδήποτε πληροφορία που να μας επιτρέπει να επικοινωνήσουμε με τον κάτοχο των πνευματικών δικαιωμάτων θα εκτιμηθεί.*



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΗΚΑΜΕ)

## References Ecocentric development

- Plotkin, B. (2008), *Nature and the human soul*, New World Library, Novato, California, ISBN: 9781577315513 (<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/default.htm>)
- Plotkin, B. (2003), *Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche*, New World Library, Novato, California, ISBN: 1-57731-422-0 (<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/soulcraft.htm>)
- Plotkin, B. (2013), *Wild Mind: A Field Guide to the Human Psyche*, New World Library, Novato, California, ISBN: 978-1608681785 (<http://www.wildmindbook.com/>)

## References Positive Psychology

- Gamble, S., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2, p. 103–110. Retrieved from <https://labs.psych.ucsb.edu/gable/shelly/publications/392>
- Fredrickson, B. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 47 Burlington: Academic Press, 2013, pp. 1-53. Retrieved from <http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson%20AESP%202013%20Chapter.pdf>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M., (2000). Positive Psychology – An introduction. *American Psychologist*, Vol 55, No. 1, p. 5 – 14. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/232536135\\_Positive\\_psychology\\_An\\_introduction\\_Reply](https://www.researchgate.net/publication/232536135_Positive_psychology_An_introduction_Reply)
- Seligman, M., Ernst, R., et al (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*. Vol. 35, No. 3, pp. 293–311. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.368.7898&rep=rep1&type=pdf>
- Seligman, M., Parks, A., & Steen T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society*. Retrieved from <https://www.sas.upenn.edu/psych/seligman/balancedpsychologyarticle.pdf>

## ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

Σε αυτό το μέρος σας παρέχουμε περισσότερα άρθρα και βιβλία, βίντεο και ιστοσελίδες που σχετίζονται με τα θέματα αυτού του εγχειριδίου – την Οικοκεντρική Ανάπτυξη, τη Θετική Ψυχολογία και την εργασία με τους Νέους:

### Προτεινόμενα άρθρα

### Εργασία με τους νέους

- Council of Europe and European Commission, (2002): T-Kit on Training Essentials - <http://pip-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials?inheritRedirect=true>
- Helmut Fennes and Hendrik Otten (2008): Quality in non-formal education and training in the field of European youth work - <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-1615/TrainingQualityandCompetenceStudy.pdf>
- Developing Facilitation Skills - A Handbook for Group Facilitators - Patricia Prendiville; Updated December 2002; New Edition 2008; ISBN 978-1-905485-67-3
- Compass Manual for human rights education with young people - [http://www.coe.int/t/dg4/eycb/Source/Compass\\_2012\\_FINAL.pdf](http://www.coe.int/t/dg4/eycb/Source/Compass_2012_FINAL.pdf)
- Experiential Learning: A Best Practice Handbook for Educators and Trainers - <http://www.amazon.com/Experiential-Learning-Practice-Handbook-Educators/dp/0749444894>



- ☉ Quality Youth Work - A common framework for the further development of youth work. Report from the Expert Group on Youth Work Quality Systems in the EU Member States - [http://ec.europa.eu/youth/library/reports/quality-youth-work\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/youth/library/reports/quality-youth-work_en.pdf)

## Προτεινόμενα βιβλία

### Εργασία με τους νέους, προσωπική ανάπτυξη και εκπαίδευση

- ☉ The Element – Ken Robinson - <http://www.amazon.com/The-Element-Finding-Passion-Everything/dp/0143116738>
- ☉ Lateral Thinking: Creativity Step by Step - Edward de Bono - <http://www.amazon.com/Lateral-Thinking-Creativity-Perennial-Library/dp/0060903252>
- ☉ The 7 habits of highly effective people - Stephen R. Covey - <https://www.stephencovey.com/7habits/7habits.php>
- ☉ Nonviolent Communication: A Language of Life - Marshall B Rosenberg - <http://www.amazon.com/Nonviolent-Communication-A-Language-Life/dp/1892005034>
- ☉ The Way of Council - Jack Zimmerman - <http://www.amazon.com/The-Way-Council-Jack-Zimmerman/dp/1883647053>
- ☉ Emotional Intelligence - Daniel Goleman - <http://www.amazon.co.uk/Emotional-Intelligence-Matter-More-Than/dp/0747528306>
- ☉ Start with why - Simon Sinek - <http://www.amazon.com/Start-Why-Leaders-Inspire-Everyone/dp/1591846447>
- ☉ Experience and education - John Dewey - <http://www.amazon.com/Experience-And-Education-John-Dewey/dp/0684838281>
- ☉ Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice - [http://www.amazon.com/Multiple-Intelligences-Horizons-Theory-Practice/dp/0465047688/ref=asap\\_bc?ie=UTF8](http://www.amazon.com/Multiple-Intelligences-Horizons-Theory-Practice/dp/0465047688/ref=asap_bc?ie=UTF8)

## Οικοκεντρική Ανάπτυξη

- ☉ Plotkin, B. (2008), Nature and the human soul, New World Library, Novato, California, ISBN: 9781577315513
- ☉ Plotkin, B. (2003), Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche, New World Library, Novato, California, ISBN: 1-57731-422-0
- ☉ Plotkin, B. (2013), Wild Mind: A Field Guide to the Human Psyche, New World Library, Novato, California, ISBN: 978-1608681785

## Προτεινόμενα βίντεο

### Εργασία με τους νέους, προσωπική ανάπτυξη και εκπαίδευση

- ☉ Top documentaries - <http://topdocumentaryfilms.com/>
- ☉ The school of life – YouTube channel - <https://www.youtube.com/user/schooloflifechannel>
- ☉ Ultimate camp resource – YouTube channel with lots of videos - <https://www.youtube.com/user/ultimatecampresource>
- ☉ How We Learn - Synapses and Neural Pathways - <https://www.youtube.com/watch?v=BEwg8TeipfQ>
- ☉ Character Education with Outward Bound (Outdoor education) - <https://www.youtube.com/watch?v=FFoW-rbXeqU>
- ☉ Democratic schools: Imagine a School...Summerhill - <https://www.youtube.com/watch?v=ZE20ylESsY4>
- ☉ The Forbidden Education – documentary - <https://www.youtube.com/watch?v=1RBBVL1Sah0>
- ☉ Billions in Change Official Film - <https://www.youtube.com/watch?v=YY7f1t9y9a0>
- ☉ Ken Robinson on Passion - <https://www.youtube.com/watch?v=M8Hl5MUr8w>
- ☉ TED-ED – Lessons worth sharing - <http://ed.ted.com/>

## Οικοκεντρική Ανάπτυξη, Ο τροχός της Ζωής, Τελετές περάσματος

- ☉ Medicine wheel 1,2,3 - <https://youtu.be/flGrFHy463q> ; <https://youtu.be/tK-RdmQwlvI> ; <https://youtu.be/3HF1UBY2vjQ>
- ☉ Heroes journey - <https://youtu.be/OAE8fPbXr58?list=PLMm-0ccB-CYoCd78b3HuFXgAgAp7Q> Urs ; <https://youtu.be/YqIJUJmnc-Y> ;



- ☯ Ecocentric development – <https://youtu.be/ITWJ3aUJ4jA> ;
- ☯ Shamanism - <https://youtu.be/BmRhBdNIh1A> ;
- ☯ John Trudell - <https://youtu.be/q2WEVdNQAxE>
- ☯ Nature - <https://youtu.be/HTdIMC6NZU4> ; <https://youtu.be/Ji6q2HSUNKU>
- ☯ Rites of passage - <https://youtu.be/FKp2Hq7GYHc> ; <https://youtu.be/z6y6AtWycAo> ; <https://youtu.be/b97HcFYy7AM>
- ☯ Few presentations of Bill Plotkin:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=mF0dR1XCNYQ&t=267s>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=ITWJ3aUJ4jA&t=2108s>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=kqT2AQ3Yvfs&t=258s>

## Προτεινόμενες ιστοσελίδες

### Εργασία με τους νέους, προσωπική ανάπτυξη και εκπαίδευση

- ☯ Take free online classes from 120+ top universities and educational organizations - <https://www.coursera.org/>
- ☯ Resources, tools, and solutions for teachers, administrators, and parents. - <http://www.edutopia.org/>
- ☯ The *Heroic Imagination Project (HIP)* is a non-profit organization that teaches people how to take effective action in challenging situations.- <http://heroicimagination.org/>
- ☯ Ultimate camp resource (collection of games and outdoor activities) - <http://www.ultimatecampresource.com/>
- ☯ Salto Tool Box Hundreds of useful tools for learning - for youth work and training activities - <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>
- ☯ Solution Focused Therapy - [http://www.sfbta.org/about\\_sfbt.html](http://www.sfbta.org/about_sfbt.html)
- ☯ SALTO Educational Tools Portal - <http://educationaltoolsportal.eu/platform/>

### Οικοκεντρική Ανάπτυξη, Πρακτικές, Εκπαιδευτικά προγράμματα

- ☯ Animas Valley Institute (Bill Plotkin's organization) - <https://animas.org/>
- ☯ Animas Valley Institute programs - <https://animas.org/programs/>
- ☯ Schumacher College - <https://www.schumachercollege.org.uk/>
- ☯ The Way of council instructions - <http://educationaltoolsportal.eu/en/tools/way-council>
- ☯ Wilderness awareness school – resources and courses - <https://wildernessawareness.org/>
- ☯ The list of activities for each stage of the Wheel - <http://natureandthehumansoul.com/newbook/experiential.htm>
- ☯ The book Nature and the Human Soul - <http://natureandthehumansoul.com/newbook/>  
The book Wild Mind - <http://www.wildmindbook.com/>
- ☯ These are **two great soul poets**:
  - David Whyte <http://www.davidwhyte.com/#home>
  - Mary Oliver <http://peacefulrivers.homestead.com/maryoliver.html>
- ☯ Joanna Macy:
  - <http://www.joannamacy.net/>
  - <http://www.joannamacy.net/thegreatturning.html>

### Θετική Ψυχολογία, Ενσυνειδητότητα, Ευτυχία

- ☯ The Positive Psychology Center at the University of Pennsylvania - <https://ppc.sas.upenn.edu/>
- ☯ Positive Psychology Program Blog - <https://positivepsychologyprogram.com/blog/>
- ☯ Greater Good Science Center at UC Berkeley - <https://greatergood.berkeley.edu/>
- ☯ PP by University of Pennsylvania - <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>
- ☯ Mindfulness - <https://www.mindful.org/>
- ☯ Mindfulness - <https://www.pocketmindfulness.com/>
- ☯ Contemplative practices - <http://www.contemplativemind.org/>
- ☯ Mindfulness Therapy - <http://mindfulnesstherapy.org/home/lori-schwanbeck/>
- ☯ The biology of emotion <https://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/>



- 🔊 Audio meditations - <http://www.awakeinthewild.com/audio/>
- 🔊 Meditation videos for outdoor athletes - <http://www.awakeinthewild.com/video/>
- 🔊 Meditation - <http://www.lotusvinejourneys.com/new-page-5/>
- 🔊 Daily Science-Backed News for a Happier Life - <http://www.fulfillmentdaily.com/>
- 🔊 Happiness meditation challenge - <https://www.sharonsalzberg.com/28-day-meditation-challenge-2017/>
- 🔊 Flow - <http://www.flowgenomeproject.com/>
- 🔊 Online courses PP - <https://www.positiveacorn.com/>
- 🔊 Free Guided Meditations - <http://marc.ucla.edu/mindful-meditations>
- 🔊 Guided Mindfulness Exercises - <http://www.freemindfulness.org/download>
- 🔊 Guided Meditations - <https://www.tarabrach.com/guided-meditations/>
- 🔊 Guided Meditation Audio - <http://www.fragrantheart.com/cms/free-audio-meditations>
- 🔊 Mindfulness-Based Stress Reduction - <https://palousemindfulness.com/>
- 🔊 Free Mindfulness Audios - <http://www.padraigomorain.com/audio.html>

## Θετική Εκπαίδευση

- 🔊 International positive education network - <http://ipen-network.com/>

## Πνευματικότητα

- 🔊 Spiritual Humour - [http://www.enlightened-spirituality.org/Spiritual\\_Humor.html](http://www.enlightened-spirituality.org/Spiritual_Humor.html)
- 🔊 Meditation and Spirituality - <http://www.enlightened-spirituality.org/meditation.html>
- 🔊 Articles about shamanism - <http://www.shamanism.dk/library.htm>
- 🔊 Diagram of Heroes Journey - <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/1b/Heroesjourney.svg/2000px-Heroesjourney.svg.png>
- 🔊 Articles by Stan Grof - <http://www.stanislawgrof.com/page-7/>

## Προτεινόμενες ομιλίες - TED talks

### Εργασία με τους νέους, προσωπική ανάπτυξη και εκπαίδευση

- 🔊 Sugata Mitra: Kids can teach themselves – 2007 - [http://www.ted.com/talks/sugata\\_mitra\\_shows\\_how\\_kids\\_teach\\_themselves](http://www.ted.com/talks/sugata_mitra_shows_how_kids_teach_themselves)
- 🔊 Sugata Mitra: The child-driven education – 2010 - [http://www.ted.com/talks/sugata\\_mitra\\_the\\_child\\_driven\\_education](http://www.ted.com/talks/sugata_mitra_the_child_driven_education)
- 🔊 Sugata Mitra - Build a School in the Cloud – 2013 - [http://www.ted.com/talks/sugata\\_mitra\\_build\\_a\\_school\\_in\\_the\\_cloud](http://www.ted.com/talks/sugata_mitra_build_a_school_in_the_cloud)
- 🔊 Ken Robinson - Do schools kill creativity? – 2006 - [http://www.ted.com/talks/ken\\_robinson\\_says\\_schools\\_kill\\_creativity](http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity)
- 🔊 Ken Robinson - Bring on the learning revolution! – 2010 - [http://www.ted.com/talks/sir\\_ken\\_robinson\\_bring\\_on\\_the\\_revolution](http://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_bring_on_the_revolution)
- 🔊 Ken Robinson - How to escape education's Death Valley – 2013 - [http://www.ted.com/talks/ken\\_robinson\\_how\\_to\\_escape\\_education\\_s\\_death\\_valley](http://www.ted.com/talks/ken_robinson_how_to_escape_education_s_death_valley)
- 🔊 Kiran Sethi - Kids, take charge – 2009 - [http://www.ted.com/talks/kiran\\_bir\\_sethi\\_teaches\\_kids\\_to\\_take\\_charge](http://www.ted.com/talks/kiran_bir_sethi_teaches_kids_to_take_charge)
- 🔊 Jullien Gordon: How to graduate college with a job you love & less debt - <https://www.youtube.com/watch?v=29tJAqc54RA>

## Θετική Ψυχολογία, Ενσυνειδητότητα, Ευτυχία

- 🔊 The new era of positive psychology - [http://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology#t-1190263](http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology#t-1190263)
- 🔊 The happy secret to better work - [http://www.ted.com/talks/shawn\\_achor\\_the\\_happy\\_secret\\_to\\_better\\_work#t-96586](http://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work#t-96586)



- 🕒 Want to be happy? Be grateful - [http://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](http://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful)
- 🕒 What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness - [http://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness](http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness)
- 🕒 Want to be happier? Stay in the moment - [https://www.ted.com/talks/matt\\_killingsworth\\_want\\_to\\_be\\_happier\\_stay\\_in\\_the\\_moment?language=en](https://www.ted.com/talks/matt_killingsworth_want_to_be_happier_stay_in_the_moment?language=en)
- 🕒 Mindfulness, meditation and the brain - <https://www.youtube.com/watch?v=5AqgMo1P05E>
- 🕒 All it takes is 10 mindful minutes - [http://www.ted.com/talks/andy\\_puddicombe\\_all\\_it\\_takes\\_is\\_10\\_mindful\\_minutes](http://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes)
- 🕒 Nature, beauty, gratitude - [http://www.ted.com/talks/louie\\_schwartzberg\\_nature\\_beauty\\_gratitude](http://www.ted.com/talks/louie_schwartzberg_nature_beauty_gratitude)
- 🕒 Life is easy. Why do we make it so hard? - [https://www.youtube.com/watch?v=21j\\_OCNLuYg](https://www.youtube.com/watch?v=21j_OCNLuYg)
- 🕒 James Doty speaking at TEDxGoldenGateED - <https://www.youtube.com/watch?v=iYfQqBL6Zr0>
- 🕒 Your happiest days are behind you: Robert Biswas-Diener at TEDxUNLV - <https://www.youtube.com/watch?v=-QTVv9tAlIE>

## Προτεινόμενα διαδικτυακά μαθήματα και πηγές από τον οργανισμό Learning for Change

- 🕒 Online courses – <https://learningforchange.net/courses/>
- 🕒 Resources library - <https://learningforchange.net/knowledge-base/>

## Προτεινόμενες έξυπνες εφαρμογές

- 🕒 Bliss - Gratitude Journal - <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bliss.phonegap>
- 🕒 Meditation & Relaxation - <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitness22.meditation>
- 🕒 Calm - Meditate, Sleep, Relax - <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android>
- 🕒 Meditation Music - <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.metapps.meditationsounds>



## ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΛΟΓΙΑ

Η εργασία με τους νέους δεν είναι εύκολη υπόθεση. Η ανάπτυξη των νέων σήμερα είναι ασταθής σε διάφορους τομείς και οι ραγδαίες αλλαγές στον κόσμο καθιστούν αυτή την έλλειψη ισορροπίας ακόμη πιο σοβαρή.

Αυτό το εγχειρίδιο διερεύνησε και παρουσίασε τους τομείς που θα μπορούσαν να αποφέρουν οφέλη για τους λειτουργούς νεολαίας αλλά και τους ίδιους τους νέους. Πιστεύουμε ότι οι καινοτόμες προσεγγίσεις που περιεγράφηκαν παραπάνω μπορούν να υποστηρίξουν τους λειτουργούς νεολαίας για να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις ανάγκες των νέων σήμερα.

Ελπίζουμε ότι αυτό το εγχειρίδιο σας βοήθησε να αναπτύξετε τις γνώσεις σας στα θέματα της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης και της Θετικής Ψυχολογίας και πως θα λειτουργήσει ως χρήσιμο εργαλείο στην εργασία σας με τους νέους.

Σας ενθαρρύνουμε να το χρησιμοποιήσετε και να το διαδώσετε ελεύθερα. Οι νέοι χρειάζονται λειτουργούς νεολαίας που πιστεύουν στις ικανότητες των νέων και τους εμπνέουν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους!



Αυτό η έκδοση  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ  
Χρησιμοποιήστε την  
ΔΩΡΕΑΝ  
Μοιραστείτε την  
ΔΩΡΕΑΝ  
Πρωθήστε την  
ΔΩΡΕΑΝ  
Κάντε τον κόσμο καλύτερο  
ΔΩΡΕΑΝ

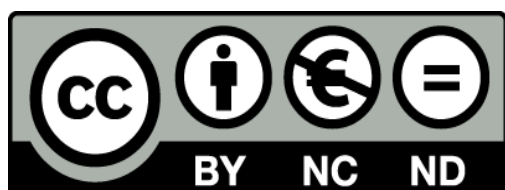
ΕΠΑΦΕΣ

Ελένη Μιχαήλ, εμπειρογνώμονας προγραμμάτων κατάρτισης, Κύπρος – [elenimichail1@gmail.com](mailto:elenimichail1@gmail.com)

Ognian Gadoularov, εμπειρογνώμονας προγραμμάτων κατάρτισης, Βουλγαρία –  
[ogi@learningforchange.net](mailto:ogi@learningforchange.net)

Bogdan Romanica, εμπειρογνώμονας προγραμμάτων κατάρτισης, Ρουμανία -  
[romanica.bogdan@gmail.com](mailto:romanica.bogdan@gmail.com)

*Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.  
Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Ευρωπαϊκή  
Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που  
περιέχονται σε αυτή.*



Αυτή η εργασία έχει άδεια από την Creative Commons Attribution 4.0 International License. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφτείτε τη διεύθυνση <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> ή στείλτε μια επιστολή στο Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, ΗΠΑ.



# Η απάντηση του Ρούμι στις ερωτήσεις που έθεσε ένας μαθητής

*Τι είναι το Δηλητήριο;*

*Απάντησε με μια όμορφη απάντηση - Οτιδήποτε είναι περισσότερο από την αναγκαιότητά μας είναι  
δηλητήριο. Μπορεί να είναι η δύναμη, ο πλούτος, η πείνα, το εγώ, η απληστία, η τεμπελιά, η αγάπη, η  
φιλοδοξία, το μίσος ή οτιδήποτε άλλο*

*Τι είναι ο φόβος .....;*

*Η μη αποδοχή της αβεβαιότητας.*

*Αν δεχτούμε αυτήν την αβεβαιότητα, γίνεται περιπέτεια ...!*

*Τι είναι η ζήλια;*

*Η μη αποδοχή του καλού στους άλλους*

*Αν δεχτούμε αυτό το καλό, γίνεται έμπνευση ...!*

*Τι είναι ο θυμός;*

*Η μη αποδοχή των πραγμάτων που είναι πέρα από τον έλεγχό μας.*

*Αν τα αποδεχθούμε, γίνεται ανοχή ...!*

*Τι είναι το μίσος;*

*Η μη αποδοχή του ατόμου όπως είναι.*

*Εάν δεχτούμε άνευ όρων αυτό το πρόσωπο, γίνεται αγάπη ...!*

