

*ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ ΤΣΕΠΗΣ*

# ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

ατομικός αναστοχασμός και  
πρακτικές εφαρμογές



# Πρόλογος

Το βιβλιαράκι τσέπης με θέμα την αυτο-ανακάλυψη αποτελεί μέρος μιας σειράς εργαλείων μάθησης που στοχεύουν στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Τα εργαλεία αυτά έχουν δημιουργηθεί στο πλαίσιο του προγράμματος **“ACHIEVE”** – καινοτόμες μέθοδοι ανάπτυξης και κατάρτισης λειτουργών νεολαίας (2016-2-BG01-KA205-023835) που χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Erasmus +.

Το εργαλείο αυτό έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αυξήσετε τις ικανότητές σας μέσα από την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη. Θα σας οδηγήσει στη διαδικασία της αυτο-ανακάλυψης, αναστοχασμού και αυτο-αξιολόγησης. Βασίζεται σε δύο βασικές προσεγγίσεις: **Τη Θετική Ψυχολογία και την Οικοκεντρική Ανάπτυξη**<sup>1</sup>. Και οι δύο αυτές προσεγγίσεις έχουν δοκιμαστεί και αποδειχθεί ότι είναι σημαντικά ευεργετικές για τους μεγαλύτερους και τους νεαρούς ανθρώπους σε διάφορους τομείς. Έχει αποδειχθεί ότι υποστηρίζουν τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική εξέλιξη των ατόμων, κάνοντάς τους να αισθάνονται άτομα ικανά, με αυτοπεποίθηση, αυτογνωσία, με προσωπικά κίνητρα και φιλοδοξίες, άτομα πιο κοινωνικά και δραστήρια. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι η επίδραση των δύο αυτών προσεγγίσεων επηρεάζει θετικά τον τομέα των μαθησιακών επιτευγμάτων.

Αυτές οι δύο προσεγγίσεις υποστηρίζουν μια ολιστική μέθοδο και μια νέα προοπτική στην αντιμετώπιση προβλημάτων, βοηθώντας το άτομο να νιώθει καλά και να κάνει καλές πράξεις προς τους άλλους.

Τα οφέλη που θα κερδίσετε από τη διαδικασία που ακολουθείται σ' αυτό το εργαλείο (με την καταγραφή, την απάντηση σε ερωτήματα, τον αναστοχασμό και την εμπειρία μέσα από το βίωμα διαφορετικών πρακτικών) θα είναι τα εξής:

<sup>1</sup> <https://learningforchange.net/knowledge-base/>



## 1. Αντίκτυπος σε προσωπικό επίπεδο

- ☉ Ανάπτυξη δεξιοτήτων: επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση, αναλυτικές δεξιότητες, δημιουργική σκέψη, μαθαίνοντας πώς να μαθαίνεις, συντονισμός
- ☉ Ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων: αυτοπεποίθηση, αυτογνωσία, κίνητρα και στόχοι ζωής, ενεργός κοινωνική συμμετοχή, ενεργός πολιτότητα, αυξημένη αυτο-αποτελεσματικότητα, θάρρος, ανθεκτικότητα κλπ
- ☉ Αύξηση της δια βίου μάθησης και της προσπάθειας για συνεχή προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη

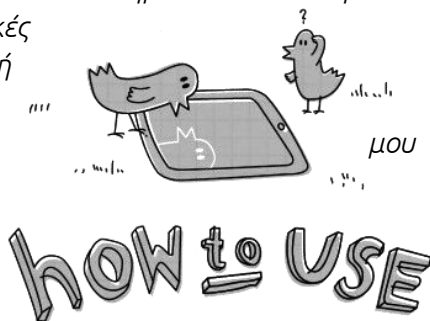
## 2. Αντίκτυπος σε επαγγελματικό επίπεδο

- ☉ Βελτίωση επαγγελματικών ικανοτήτων: σχεδιασμός και εφαρμογή καινοτόμων εκπαιδευτικών πρακτικών και καλύτερη ποιότητα εργασίας.
- ☉ Καλύτερη αντιμετώπιση των αναγκών των νέων ενισχύοντας έτσι την αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητα της εργασίας
- ☉ Καλύτερες προοπτικές σταδιοδρομίας και οικονομική σταθερότητα.
- ☉ Καινούργιες ιδέες και έργα σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.



# Πώς να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο αυτο-ανακάλυψης

Αυτό το εργαλείο είναι μια πρόσκληση για να εξερευνήσετε σε βάθος τις τέσσερις διαστάσεις - το σώμα, το μυαλό, τα συναισθήματα και το πνεύμα σας. Μέσα από ερωτήματα και διαφορετικές πρακτικές θα οδηγηθείτε σε μια εσωτερική βύθιση βασισμένη στα ερωτήματα του "Ποιος είμαι;" και "Ποιος είναι ο σκοπός στη ζωή;". Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και να προσανατολιστείτε στο επαγγελματικό σας μέλλον.



Το βιβλιαράκι τσέπης με θέμα την αυτο-ανακάλυψη βασίζεται σε δύο μεθόδους που υποστηρίζουν την προσωπική / επαγγελματική ανάπτυξη:

- 1. Ερωτήματα για αναστοχασμό** – απαντώντας σε αυτά τα ερωτήματα, κάθε άτομο μπορεί να αξιολογήσει ή να αναλύσει διαφορετικά στοιχεία που αφορούν την κατάσταση της ζωής του. Τα εν λόγω ερωτήματα αφορούν δύο κύριες πτυχές της ζωής μας - την ανάπτυξη και την ευτυχία, και διευκολύνουν την αξιολόγησή τους τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.
- 2. Πρακτικές εφαρμογές** – Οι εφαρμογές που προτείνει το βιβλιαράκι τσέπης προέρχονται από την ψυχολογία, την καθοδήγηση, τον αθλητισμό, τις πνευματικές παραδόσεις και άλλες πηγές. Απευθύνονται σε αναπτυξιακά καθήκοντα που πρέπει να ολοκληρώσει ένα άτομο σύμφωνα με τον Τροχό Οικοκεντρικής αναπτυξιακής.<sup>2</sup> Βιώνοντας τέτοιες πρακτικές υποστηρίζουμε τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και πνευματική μας ανάπτυξη.

<sup>2</sup> Εγχειρίδιο "Στα φτερά της πασχαλίσσας – Εμπνέοντας την εργασία με νέους μέσω της Οικοκεντρικής Ανάπτυξης και της Θετικής Ψυχολογίας" - <https://learningforchange.net/knowledge-base/category/eco-centric-development/>



## Προετοιμασία για αυτο-ανακάλυψη

Μπορεί να χρειαστεί να προμηθευτείτε ένα πρόσθετο σημειωματάριο ή ένα ημερολόγιο που θα συνοδεύει το ταξίδι της αυτό-ανακάλυψής σας, σε περίπτωση που ο χώρος του βιβλιάρχου τσέπης σας περιορίζει. Είναι σημαντικό αυτό το σημειωματάριο να είναι αφιερωμένο στην εξέλιξή σας και μόνο. Δεν χρειάζεται να έχει φανταχτερά χρώματα ούτε να είναι ακριβό. Σας συνιστούμε να διαθέσετε 10 λεπτά για να το διαμορφώσετε σύμφωνα με το χαρακτήρα σας προσθέτοντας εικόνες/ λέξεις που είναι σημαντικές για εσάς. Διαμορφώνοντάς το, ταυτόχρονα, προετοιμάζετε για να ξεκινήσετε τη μαθησιακή σας εμπειρία.

Αφού ετοιμάσετε το σημειομάταριο σας, μπορείτε να ξεκινήσετε την εν λόγω διαδικασία. Η διαδικασία χωρίζεται σε 10 μέρη ερωτήσεων προβληματισμού για τα οποία θα σας ζητηθεί να κρατάτε σημειώσεις. Το σύνολο των ερωτήσεων θα ακολουθήσει μια βιωματική άσκηση. Τέλος, έρχεται ο αναστοχασμός, κατά τον οποίο δίνονται τα τελικά ερωτήματα για να κατανοηθεί το προηγούμενο μέρος. Τη χρονική διαδικασία ρυθμίζει ο καθένας μόνος του, έτσι ώστε να ακολουθείτε το δικό σας ρυθμό χωρίς χρονικούς περιορισμούς.

**Απολαύστε το!**



## Εισηγήσεις

Η διαδικασία θα περιλαμβάνει μια σειρά ερωτήσεων που αφορούν τον ατομικό αναστοχασμό και κάποιες εισηγήσεις για τις πρακτικές που θα βιώσετε. Αφού ξεκινήσετε να βιώνετε αυτή τη διαδικασία, είναι σημαντικό να κρατάτε την ταχύτητα και το ρυθμό που είναι άνετα για εσάς και που ταιριάζει με αυτό που κάνετε.

Προσπαθήστε να διαθέσετε χρόνο 30-60 λεπτών κάθε μέρα και διαχωρίστε το χρόνο σας μεταξύ του αναστοχασμού και της πρακτικής άσκησης.

Επιλέξτε να ενσωματώσετε κάποιες από αυτές τις πρακτικές στην καθημερινότητά σας. Δοκιμάστε τις για 1-2 εβδομάδες και αν δεν είστε ικανοποιημένοι από τις εν λόγω πρακτικές στο τέλος της περιόδου δοκιμάστε μια άλλη.

Καταγράψτε τα επιτεύγματα και τις απαντήσεις σας για μελλοντική επεξεργασία και σύγκριση.

Πάντοτε να χαμογελάτε και να διατηρείτε την καλή σας διάθεση, ακόμα και αν σας προβληματίζουν οι δύσκολες ερωτήσεις.

Η δύναμη είναι με  
το μέρος σας!

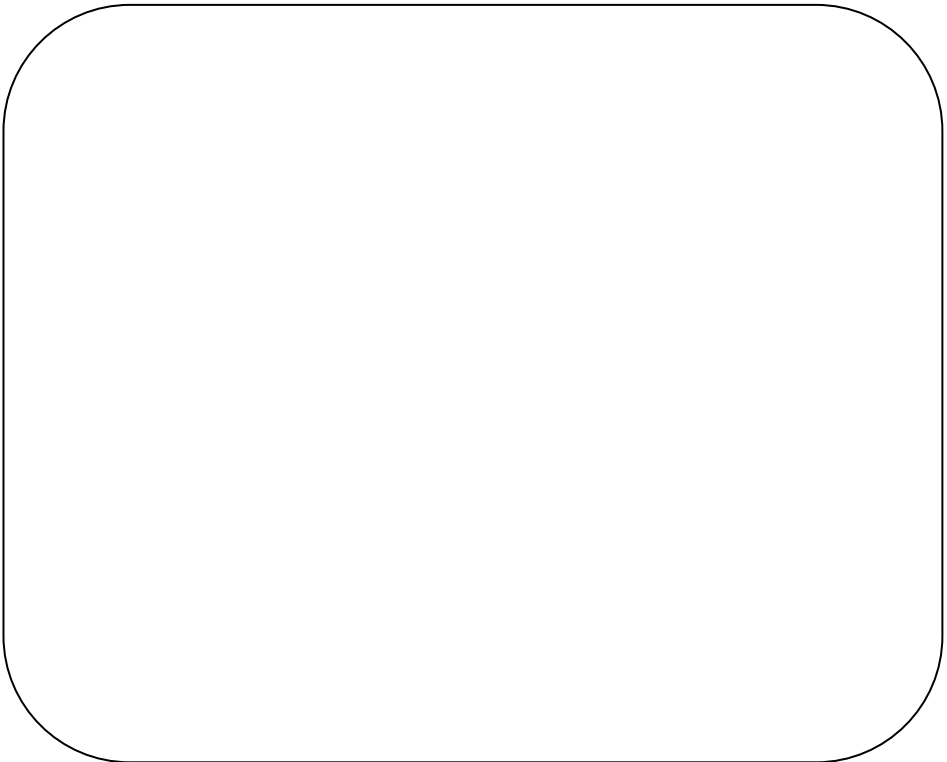


# Αυτο-ανακάλυψη

## Ερωτήσεις Μέρος 1

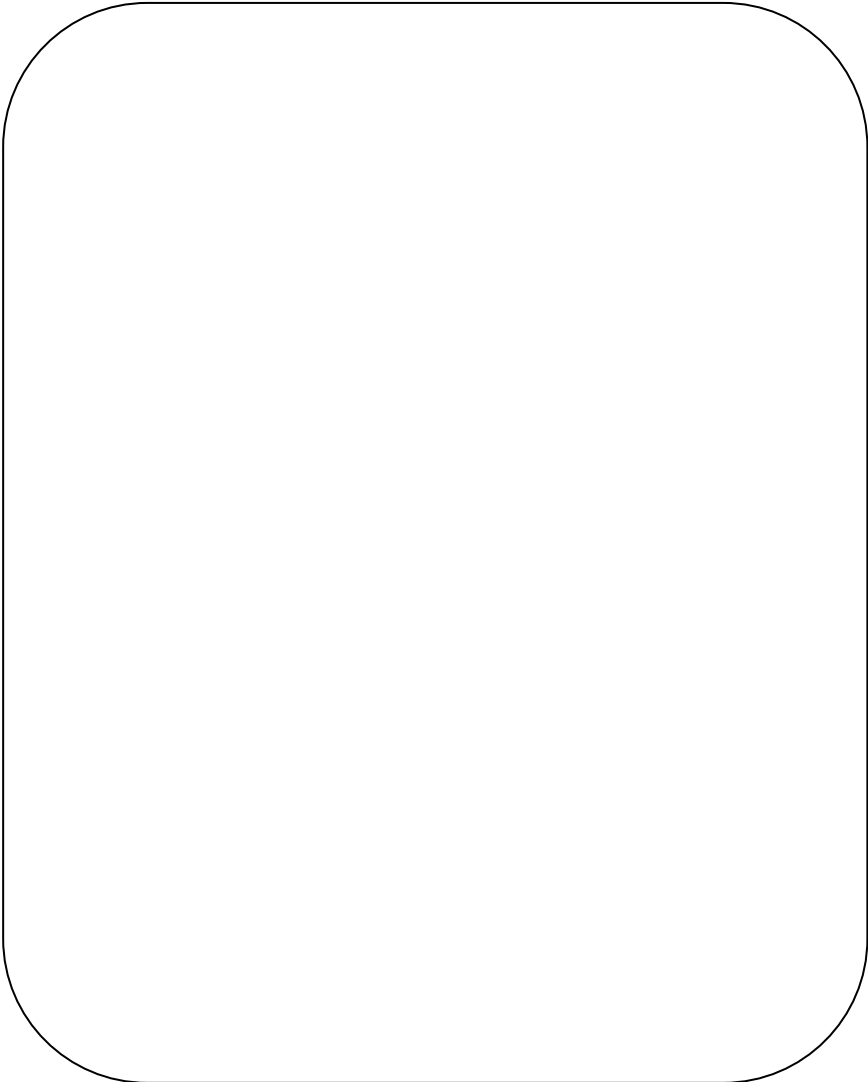
### Πώς είναι μια συνηθισμένη μέρα σας;

Περιγράψτε μια τυπική ημέρα της ζωής σας, από τη στιγμή που θα ξυπνήσετε μέχρι τη στιγμή που θα κοιμηθείτε. Καταγράψτε τις 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 ασυνήθιστο, υπέροχο και αθώο κόσμο;

Στο σημειωματάριό σας, εξηγήστε πώς θα έμοιαζε ένας αθώος  
κόσμος. Σε έναν εξαιρετικό, θαυμάσιο κόσμο, πώς θα  
συμπεριφερόταν ο άνθρωπος; Πώς θα ήταν η γη; Πώς θα ήσασταν  
εσείς;




## Πρακτική άσκηση - Παρατήρηση της φύσης

### Περιγραφή

Μήπως έχετε κουραστεί από τη μονοτονία στη ζωή σας, από το γκρι χρώμα που βλέπετε γύρω σας; Μήπως αισθάνεστε την ανάγκη για καθαρό αέρα και οξυγόνο; Σίγουρα το χρειάζεστε! Οι άνθρωποι αφιερώνουν όλο και περισσότερο από το χρόνο τους μέσα σε τοίχους από μπετόν, βλέποντας μια οθόνη. Μια απλή άσκηση που μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα, είναι να παρατηρήσετε τη φύση. Η ικανότητα να παρατηρείτε τη φύση είναι μια εγγενής ανθρώπινη ικανότητα, η οποία όταν αναπτύσσεται παρέχει μια θεραπεία για τη διαταραχή της έλλειψης της φύσης. Βλέπετε, νιώθετε, ακούτε, μυρίζετε και κυρίως χαλαρώνετε σε μαγικά τοπία που χαρίζει αυτός ο κόσμος. Κοιτάτε και σκέφτεστε, αναπνέετε και καθαρίζετε το μυαλό σας, χαρίζετε στον εαυτό σας ενέργεια και καθαρό αέρα.

### Βάλτε το σε εφαρμογή

Αρχικά προετοιμάστε τα πράγματά σας και ετοιμαστείτε για μια εξόρμηση στη φύση. Ετοιμάστε το γεύμα σας εάν πρόκειται να φάτε. Φορέστε κάτι άνετο και είστε έτοιμοι για αποχώρηση. Πηγαίνετε για μια βόλτα με το αυτοκίνητο στο δάσος, στο ποτάμι, στην παραλία, σε ένα μικρό χωριό ή όπου αλλού εσείς επιθυμείτε. Μπορείτε να περπατήσετε, να κάνετε ποδήλατο ή να χρησιμοποιήσετε το αυτοκίνητο αν πρόκειται να διανύσετε μεγάλη απόσταση. Όταν φτάσετε στον προορισμό σας, δώστε στον εαυτό σας λίγα λεπτά για να εξερεύνηση. Στη συνέχεια, βρείτε ένα καλό σημείο για να καθίσετε και να χαλαρώσετε, και παρατηρήστε. Μόνο αυτό! Παρατηρήστε την ομορφιά της φύσης ενεργοποιώντας όλες τις αισθήσεις σας.

### Εισηγήσεις

Χρειάζεται να μείνετε στο σημείο παρατήρησής σας για τουλάχιστον 20-30 λεπτά! Ενώ βρίσκεστε εκεί, αφήστε τις ανοιχτές τις αισθήσεις σας και αφουγκραστείτε αυτά που χαρίζει η φύση. Μερικά από τα πιο μυστηριώδη πράγματα στη φύση συμβαίνουν όταν κοιτάξουμε προσεκτικά και με υπομονή, αντί να βιαζόμαστε να παρατηρήσουμε κάτι καινούργιο σε ένα επόμενο σημείο. Με αυτό τον τρόπο, αφήνουμε τη φύση να μας μαγέψει!

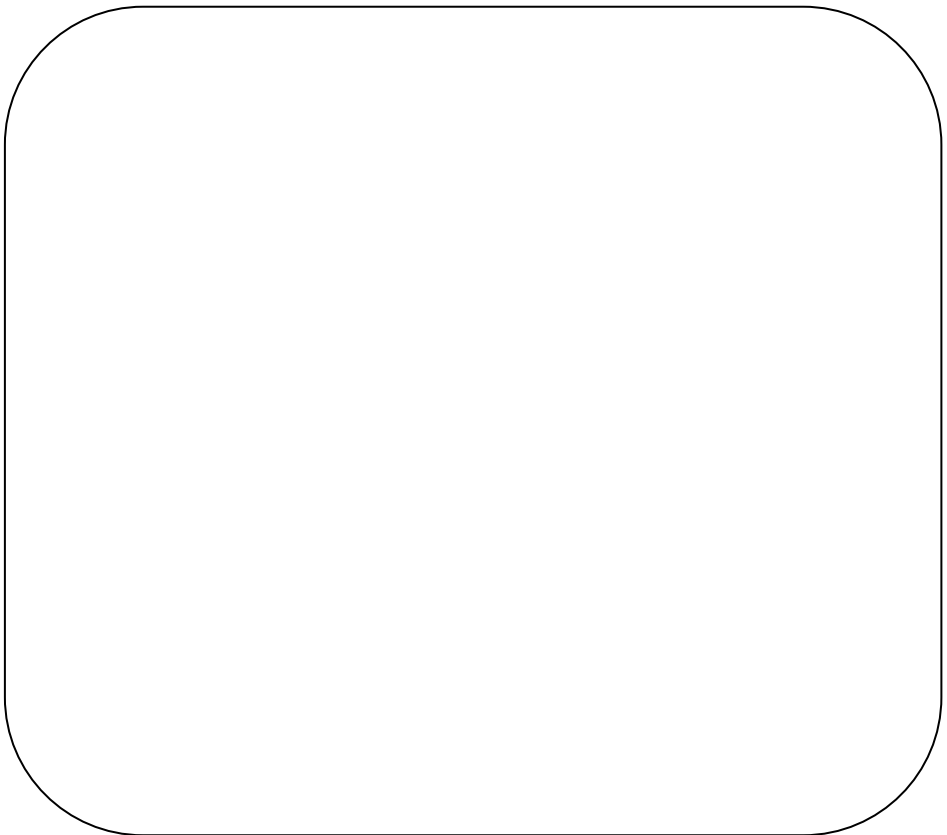
Μετά από 30 λεπτά που έχετε αφιερώσει στην παρατήρηση από το σημείο που βρίσκεστε μπορείτε να μεταβείτε σε ένα άλλο για να εμπλουτίσετε την εμπειρία σας.



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

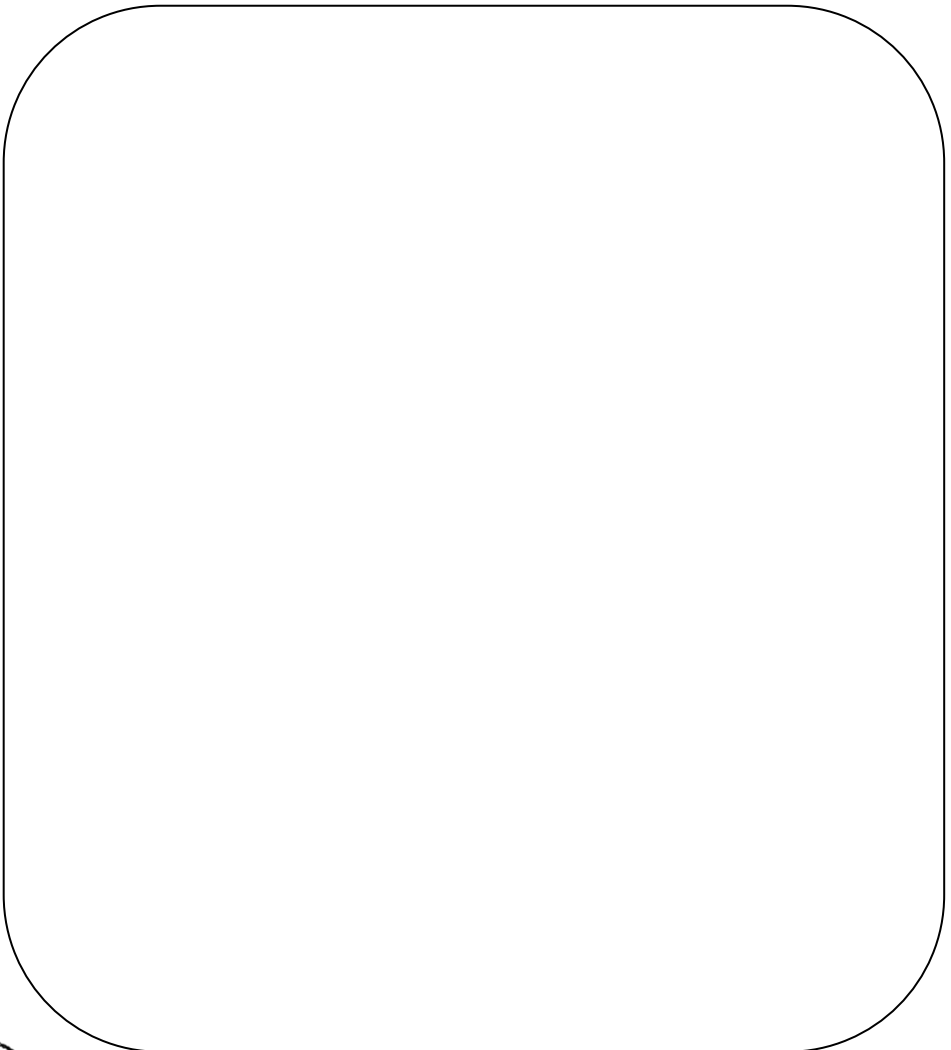
- ☯ Ποια θαύματα αθωότητας παρατηρήσατε κατά την παρατήρησή σας στη φύση;
- ☯ Τι κερδίσατε από αυτή την πρακτική άσκηση; Με ποιο τρόπο σας έχει βοηθήσει;
- ☯ Πόσο συχνά εμφανίζεται η άσκηση παρατήρησης της φύσης στο εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα; Θα θέλατε να αυξήσετε/μειώσετε το χρόνο αυτό; Αν ναι, πως;




## Ερωτήσεις Μέρος 2

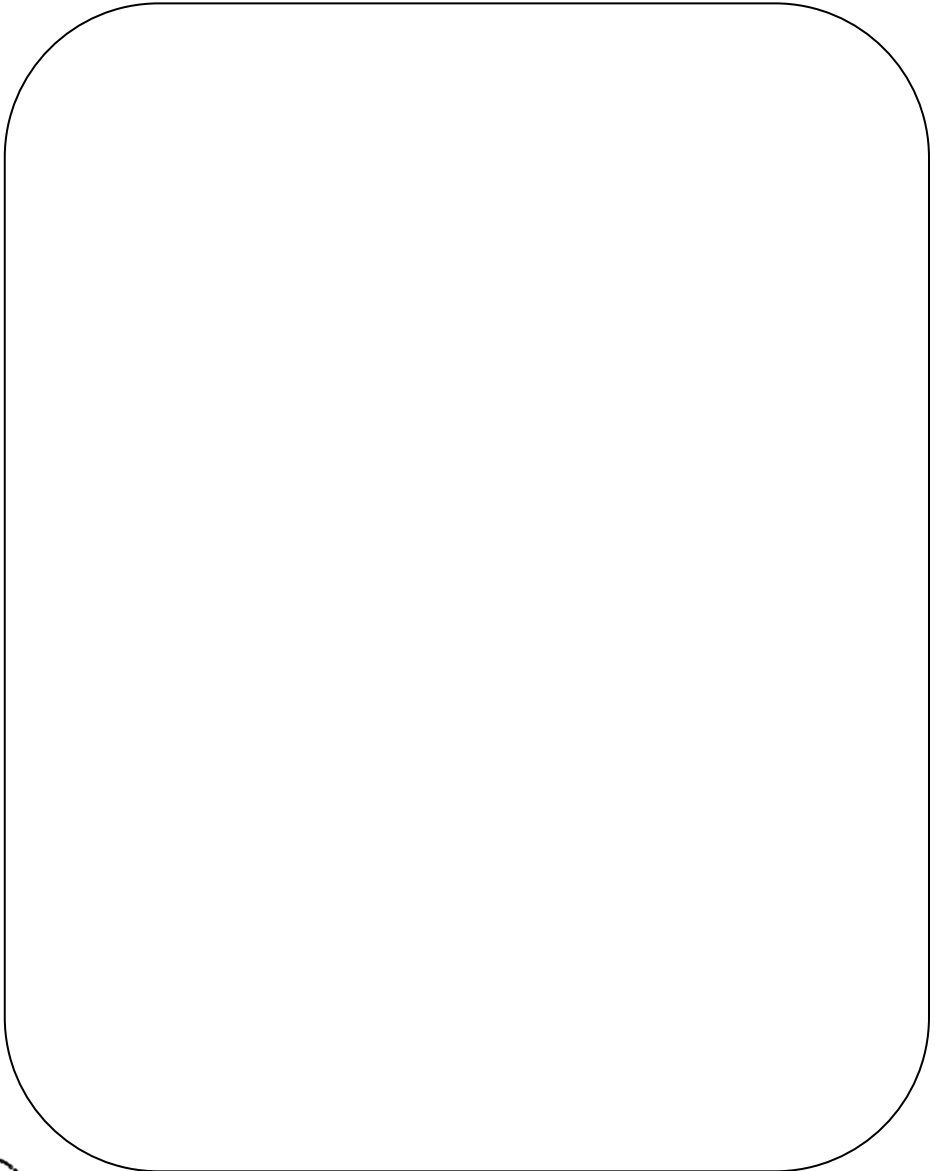
### Πόση χαρά έχετε στη ζωή σας;

*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 να επισκεφθείτε; Ποια θέματα θα θέλατε να διερευνήσετε; Τι θέλετε να δοκιμάσετε;*




## Πρακτική άσκηση – Κάντε κάτι καινούργιο!

### Περιγραφή

Για να γίνει μία αλλαγή στη ζωή σας, δεν χρειάζεται να κτίσετε εμπειρίες ζωής που έχουν να κάνουν είτε με ταξίδια σε όλο τον κόσμο είτε με δραστικές αλλαγές στην καθημερινότητά σας. Αν και δεν αποκλείεται μια περιπέτεια μπορεί να φέρει αλλαγή, η ουσιαστική και μακροπρόθεσμη αλλαγή έρχεται από τον τρόπο που βλέπουμε τη ζωή. Δεν είναι σημαντικό το πού βρίσκεστε, αλλά το πώς χειρίζεστε το χρόνο σας στο σημείο που βρίσκεστε τη δεδομένη στιγμή. Η αλλαγή πηγάζει πρώτα από μέσα μας.

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 δοκιμάσετε εφαρμόζοντας μια διαφορετική ιδέα κάθε μέρα) μπορεί να γίνουν οπουδήποτε - μερικές από αυτές μάλιστα μπορεί να γίνουν μόνο σε πέντε λεπτά μέσα στην ημέρα.

### Βάλτε το σε εφαρμογή

Εξετάστε αυτούς τους συνδέσμους και διαλέξτε τις ιδέες που θα βάλετε σε εφαρμογή

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

[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>

### Εισηγήσεις:

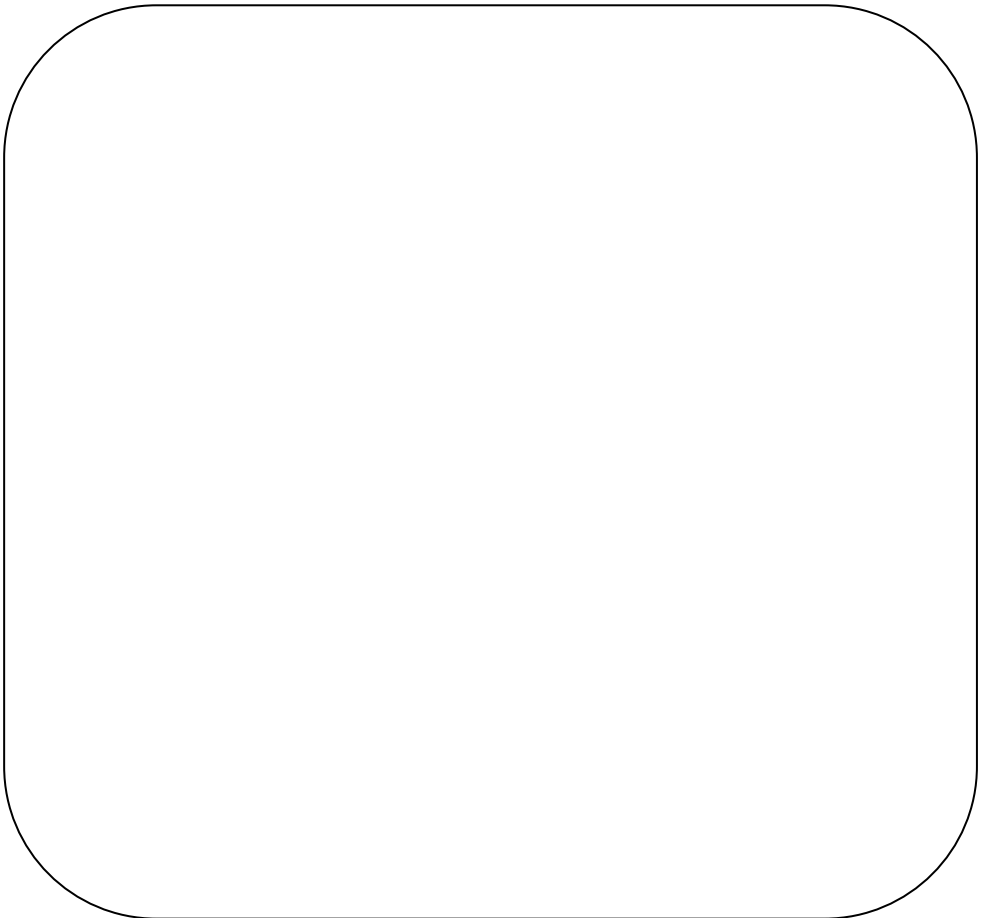
- ☉ Ψάξτε για άλλα άτομα που θα ήθελαν να συμμετάσχουν σε αυτή τη νέα σας περιπέτεια. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια ομάδα ανθρώπων για να ζήσετε μαζί κάτι καινούργιο, για 30 συνεχόμενες ημέρες.
- ☉ Εκτός από το να κάνετε κάτι καινούργιο κάθε μέρα, ταυτόχρονα μπορείτε να μαθαίνετε κάτι καινούργιο κάθε μέρα.



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

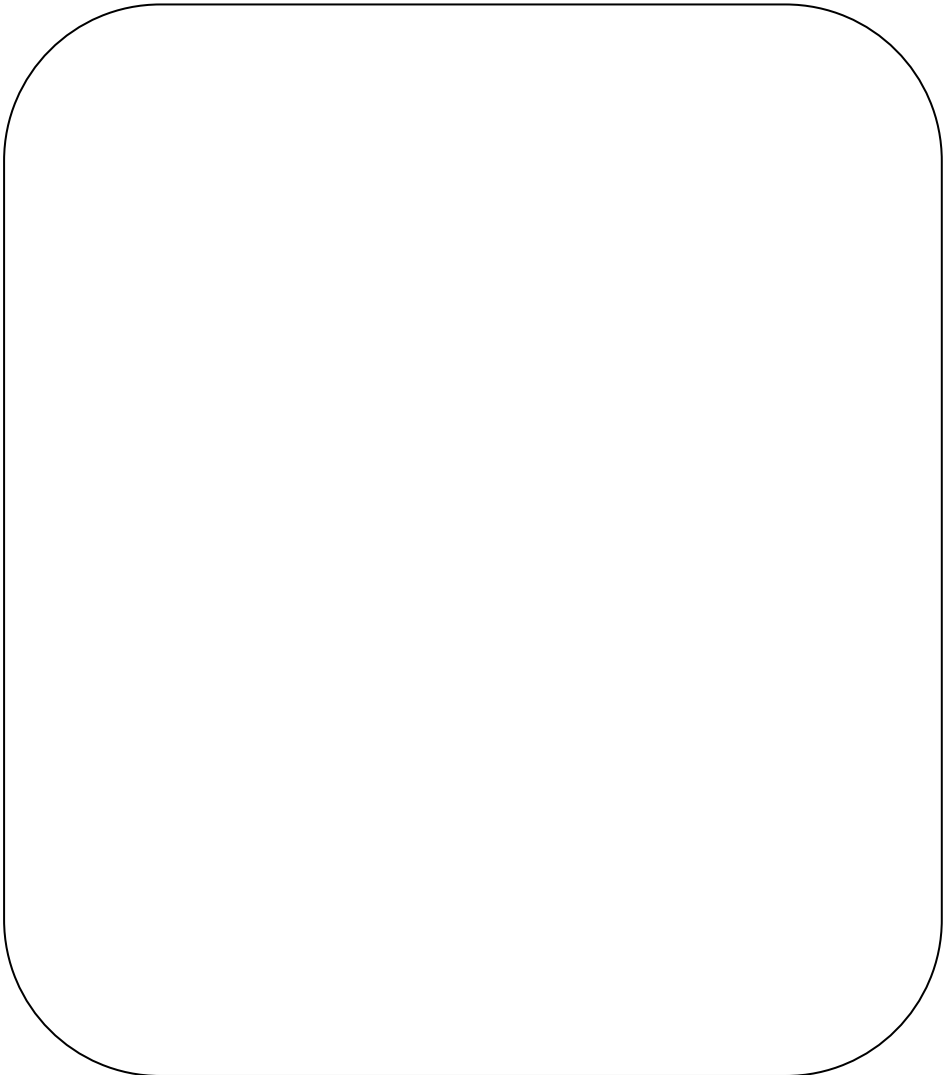
- ☯ Πως ήταν για εσάς η εμπειρία του να κάνετε κάτι καινούργιο;
- ☯ Παρατηρήστε πως νιώσατε πριν και μετά την άσκηση.  
Εντοπίσατε κάποιες διαφορές;
- ☯ Ποιό ήταν το όφελος της άσκησης αυτής στη ζωή σας;
- ☯ Είχατε κάποιες ανακαλύψεις για τον εαυτό σας;




## Ερωτήσεις Μέρος 3

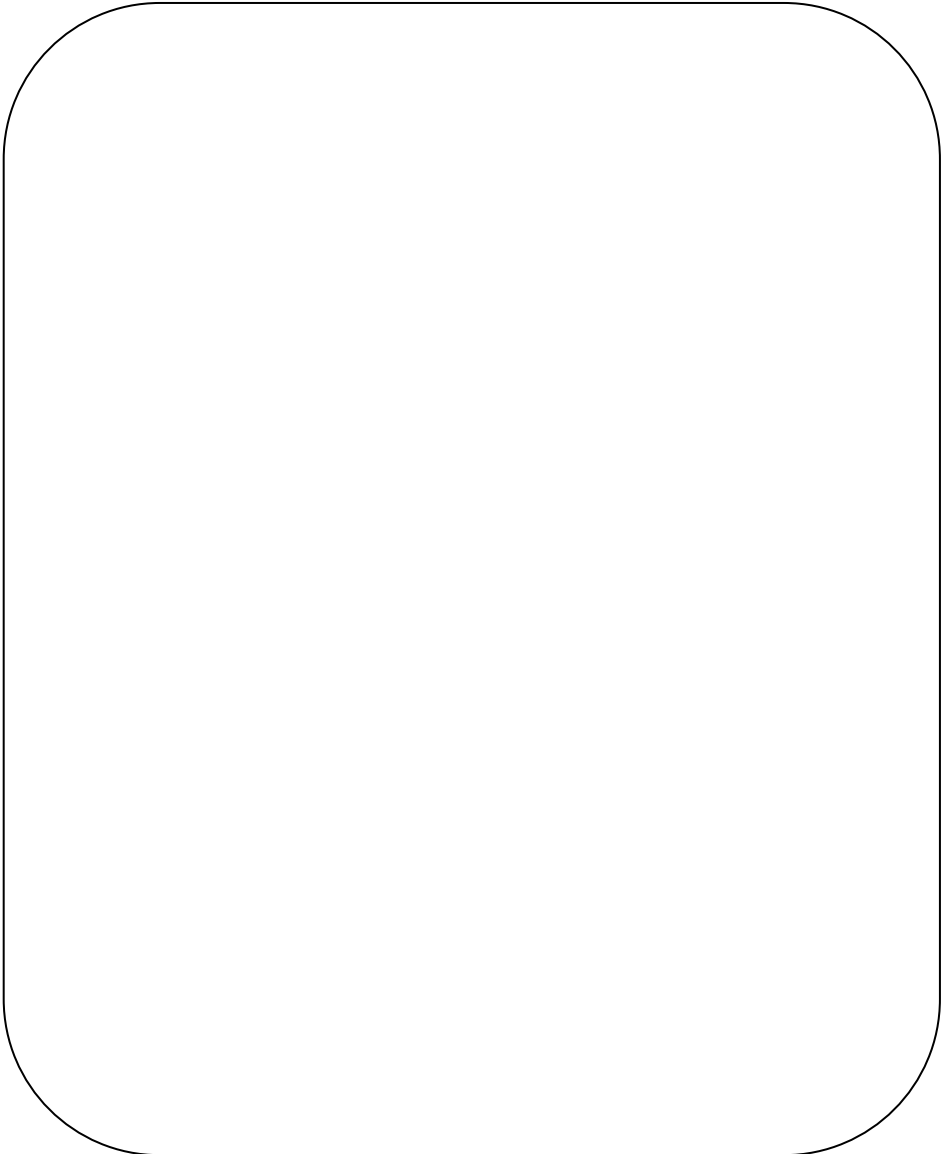
### Ποιος είστε;

*Αλήθεια, ποιος είστε; Ποιος είναι ο αληθινός εαυτός σας; Πάρτε ένα μολύβι και απαντήστε σε αυτή την ερώτηση τουλάχιστον 30 φορές! Να είστε ειλικρινείς με τον 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 κοντινοί σας άνθρωποι; Τι είδους σχέση έχετε μαζί τους; Πώς τους αντιμετωπίζετε και πώς σας αντιμετωπίζουν; Γιατί;*




# Πρακτική άσκηση – Θετικές δηλώσεις για άλλα άτομα

## Περιγραφή

Οι θετικές δηλώσεις είναι μια ισχυρή μέθοδος για να φέρετε θετική ενέργεια και ριζικές αλλαγές σε διάφορους τομείς στη ζωή σας. Είναι μια σημαντική πτυχή της θετικής σκέψης και θεωρείται κρίσιμη για την ανάπτυξη μιας θετικής διανοητικής στάσης. Μια θετική υποβολή προϋποθέτει την επιβεβαίωση ενός ατόμου ή αντικειμένου. Αποτελεί επιβεβαίωση μιας θετικής δήλωσης με απόλυτη πεποίθηση, πίστη και συναίσθημα προς ένα άτομο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με βάση τις δεξιότητες, την προσωπικότητα ή τις πράξεις του ατόμου. Το πρόβλημα είναι ότι πολλές φορές υποθέτουμε ότι άλλοι γνωρίζουν πόσο τους εκτιμούμε. Είναι τότε που πέφτουμε στην παγίδα να μην αντιλαμβανόμαστε την ουσιαστική αξία που προσθέτουν στη ζωή μας. Δεν θα έπρεπε να λειτουργούμε με αυτό τον τρόπο. Για αυτό σας παραθέτουμε τρεις λόγους για τους οποίους πρέπει να εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε θετικές δηλώσεις για άλλους.

### 1. Κάνοντας μία θετική δήλωση για άλλους αλλάζουμε την προοπτική μας

Το να δίνουμε προσοχή στα αρνητικά στη ζωή μας δεν είναι και τόσο δύσκολο. Στην πραγματικότητα, κάποια άτομα έχουν συχνά αυτή την τάση. Το να αναγνωρίζουμε τα θετικά, απαιτεί προσπάθεια. Ωστόσο, όταν δεσμευόμαστε να αναζητούμε τα δυνατά σημεία και τις θετικές αξίες σε άλλους, καταφέρνουμε να τα βρίσκουμε. Με αυτή την άσκηση, αλλάζουμε τη στάση μας και την προοπτική στη ζωή μας, και με την πάροδο του χρόνου αναπτύσσουμε μια νέα συνήθεια.

### 2. Κάνοντας θετικές δηλώσεις για άλλους μας βοηθάει να κτίσουμε σχέσεις

Μια θετική δήλωση δίνει δύναμη και ενισχύει την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Η λήψη θετικών δηλώσεων συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης με αποτέλεσμα την ευημερία και αποδοτικότητα του ατόμου.



### 3. 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. Κάνοντας θετικές δηλώσεις δίνουμε χώρο σε εποικοδομητική κριτική.

### Βάλτε το σε 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
- ☉ Εκφραστείτε 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.

### Εισηγήσεις

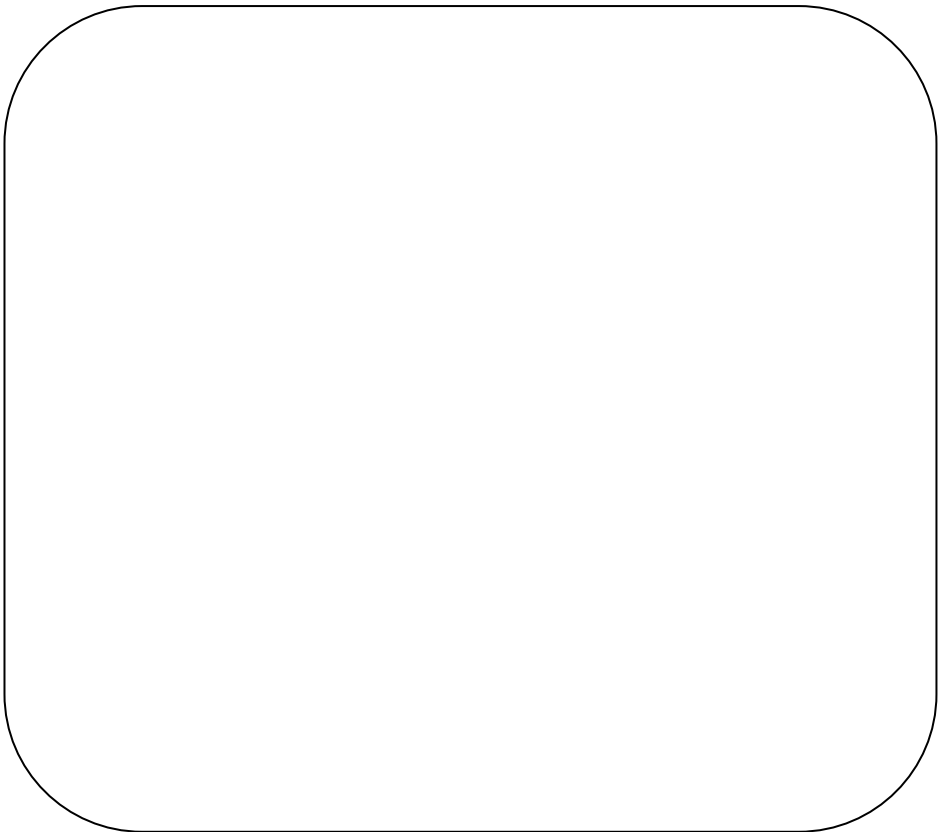
Ίσως επιθυμείτε να στείλετε τις θετικές δηλώσεις σας σε κάποιον άλλο με ηλεκτρονικές κάρτες. Ωστόσο να θυμάστε, χρησιμοποιείτε αυτές τις ηλεκτρονικές κάρτες για να κάνετε θετικές δηλώσεις σε κάποιον, όχι αποκλειστικά για να γράψετε ευχές!



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

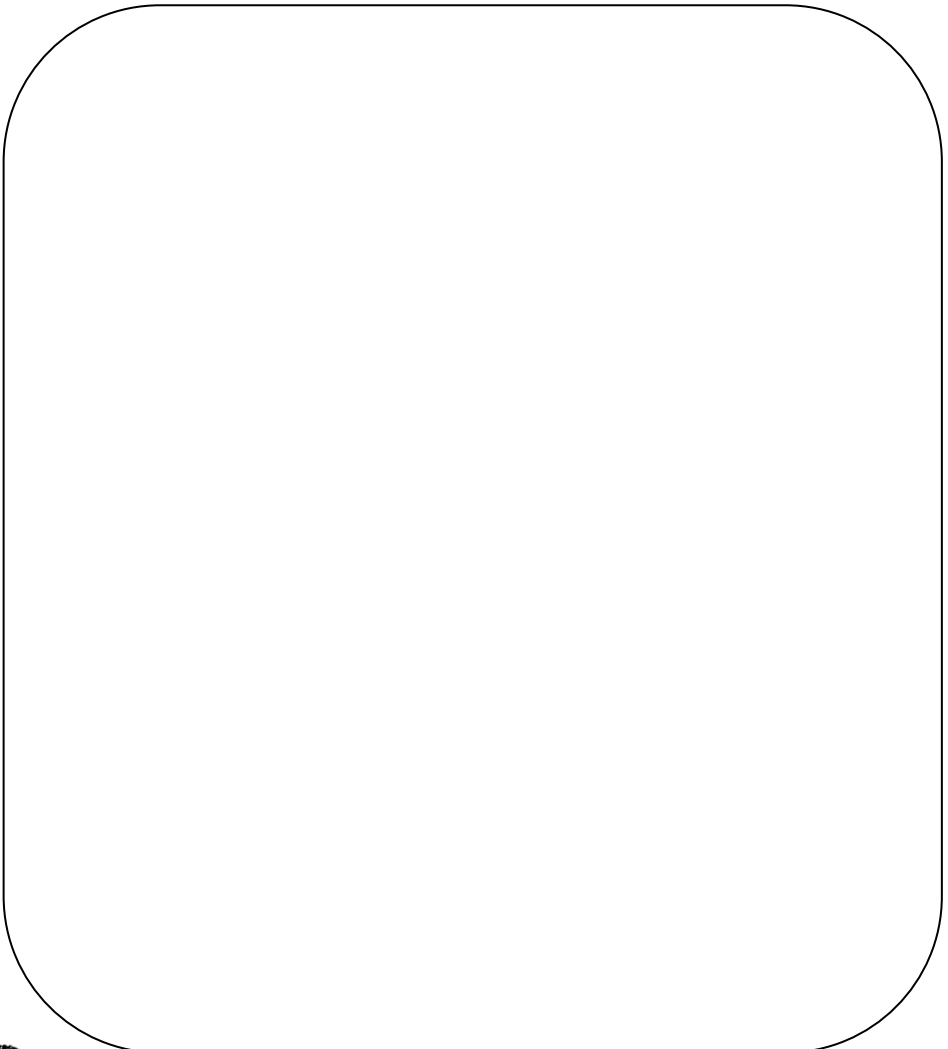
- ☯ Ποια ήταν η αντίδραση του ατόμου στον οποίο αφιερώσατε τις θετικές σας δηλώσεις;
- ☯ Ποια συναισθήματα/ σκέψεις σας προκάλεσε η αντίδρασή του;
- ☯ Μάθατε κάτι καινούργιο για τον εαυτό σας; Αν ναι, τι;
- ☯ Έχετε κάποιες ιδέες για το πώς να ενισχύσετε περαιτέρω τους δεσμούς σας με τα κοντινά σας άτομα;




## Ερωτήσεις Μέρος 4

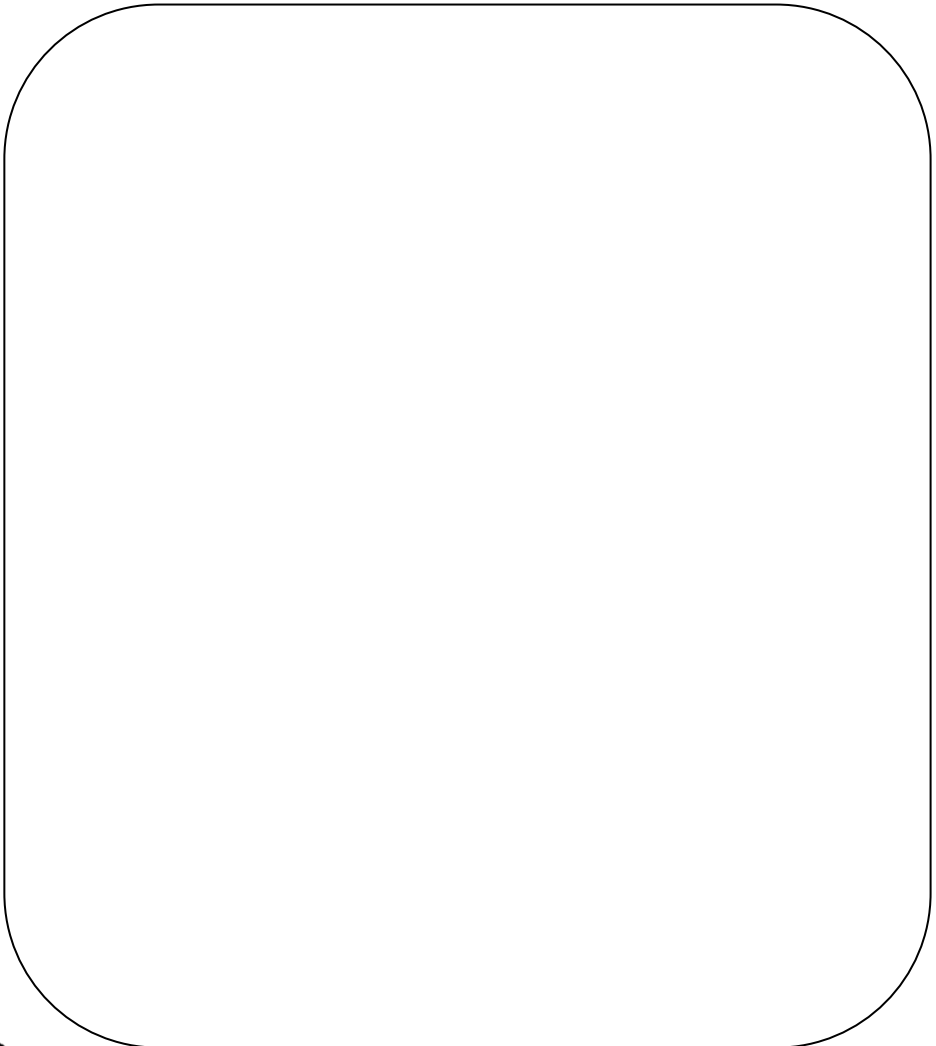
### Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία;

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 ιδέα που μπήκε στο μυαλό σας! Μια ιδέα για μια αλλαγή που θέλετε να κάνετε. Αυτή η ιδέα 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;*




# Πρακτική άσκηση – Βρίσκοντας το κέντρο σας (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 όποιο άλλο άτομο θέλει να αισθάνεται σταθερός και προετοιμασμένος να αντιμετωπίσει ένα πιθανό αγχωτικό συμβάν.

Οτιδήποτε σας βοηθάει να νιώσετε ηρεμία και επίγνωση μπορεί να γίνει η πρακτική για την εξεύρεση του κέντρου σας.

## Βάλτε το σε εφαρμογή

Συνηθισμένες μέθοδοι για να βρείτε το κέντρο σας:

- ☯ Μετρήστε. Για παράδειγμα μετρήστε αντίστροφα από το 10 προς τα κάτω 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: εκπνεύστε μετρώντας μέχρι το 8 και εισπνεύστε 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.



## Εισηγήσεις

Η επιμονή είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της άσκησης κεντραρίσματος. Ακολουθώντας αυτή την άσκηση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα και όταν δεν αισθάνεστε ιδιαίτερα συναισθηματικοί ή και όταν νιώθετε ότι δεν χρειάζεστε να βρείτε το κέντρο σας, θα βοηθήσει στο να εμβαθύνετε στην πρακτική σας.

*Αφού αρχίσετε πρώτα με την εξεύρεση του κέντρου σας, συνεχίστε με γιόγκα ή μια άλλη σωματική άσκηση. Είναι προτιμότερο να επιλέξετε μια άσκηση με την οποία δεν έχει ακόμη ασχοληθεί και που θεωρείτε δύσκολη για εσάς.*

## Πρακτική άσκηση – Γιόγκα

### 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.

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.

Στη Βίβλο αναφέρεται η φράση: "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 άνθρωπος 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 αινιγμάτων 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.

## Εισηγήσεις

Πριν ξεκινήσετε την σωματική άσκηση, σας προτρέπουμε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις βασικές αρχές της Γιόγκα (μόνος ή σε ομάδα). Αν δεν έχετε προηγούμενη εμπειρία στη γιόγκα, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες κάποιου δασκάλου.



## BASIC YOGA ASANAS



Mountain  
*Tadasana*



Half Moon  
*Ardha Chandrasana*



Standing Back Bend  
*Anuvrittasana*



Standing Forward Bend  
*Uttanasana*



Triangle  
*Trikonasana*



Warrior 1  
*Virabhadrasana 1*



Warrior 2  
*Virabhadrasana 2*



Dancer  
*Natarajasana*



Standing Spinal Twist  
*Sama Matsyendrasana*



Boat  
*Navasana*



Child  
*Gerbhasana*



Half Locust  
*Ardha Shalabhasana*



Locust  
*Shalabhasana*



Cobra  
*Bhujangasana*



Downward Dog  
*Adho Mukha Shvanasana*



Symbol of Yoga  
*Yoga Mudra*



Bound Angle  
*Baddha Konasana*



Head to Knee  
*Janu Shirshasana*



Seated Spinal Twist  
*Matsyendrasana*



Posterior Stretch  
*Pashchimottasana*



Bridge  
*Setu Bandhasana*



Half Knee-to-Chest Pose  
*Ardha Pavanauktasana*



Knee-to-Chest Pose  
*Pavanauktasana*



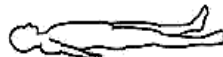
Half Shoulderstand  
*Ardha Sarvangasana*



Fish  
*Matsyasana*



Supine Spinal Twist  
*Supta Matsyendrasana*



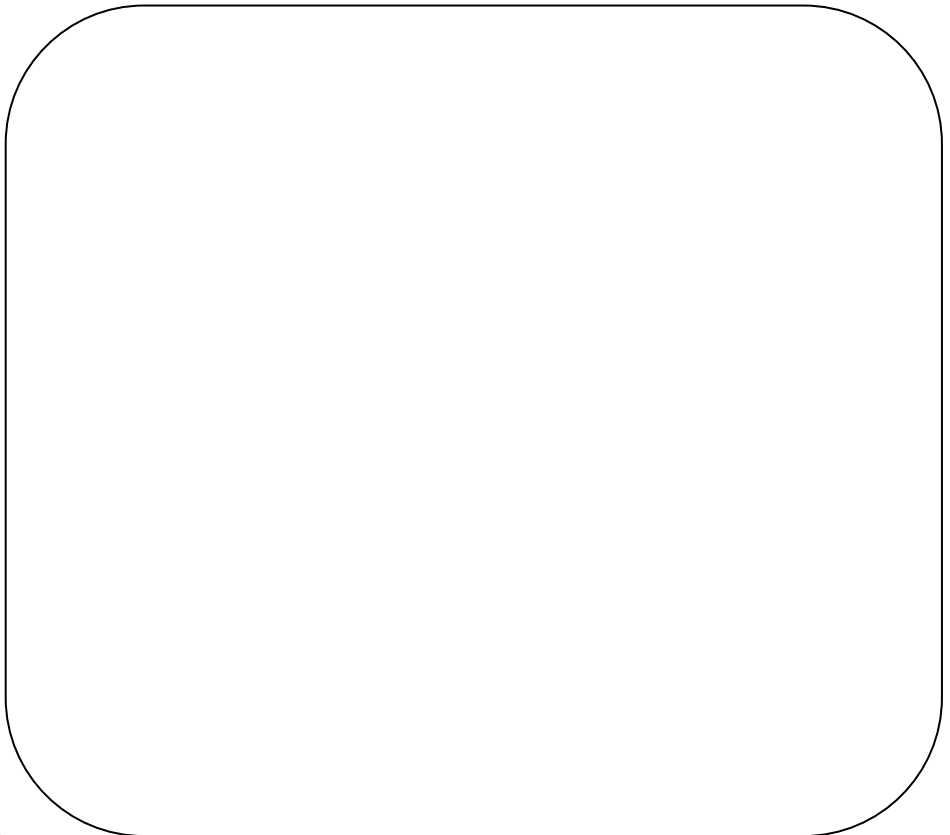
Corpse  
*Shavasana*



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

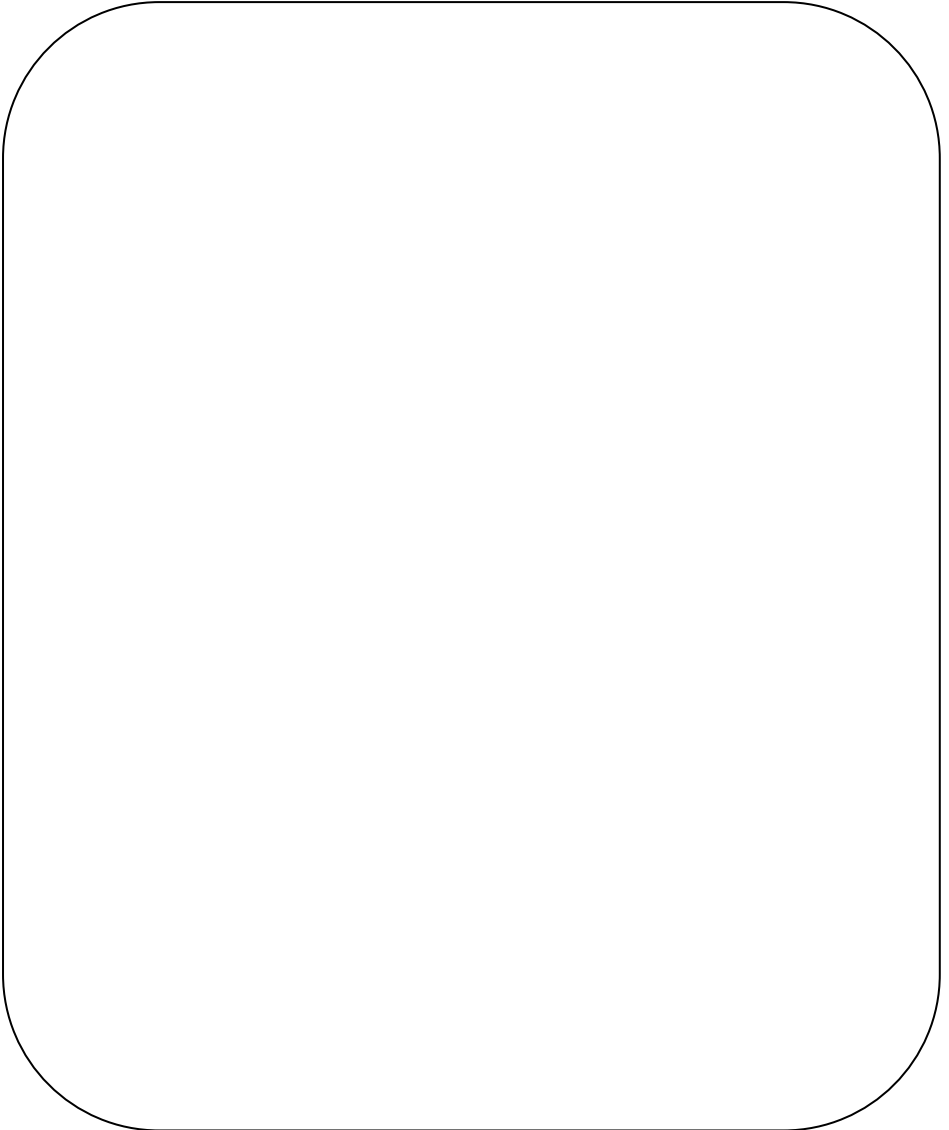
- ☯ Πόσο δύσκολη ήταν η σωματική δραστηριότητα για εσάς;
- ☯ Με ποιο τρόπο βοήθησε η εξεύρεση του κέντρου σας στο να πετύχετε τη σωματική άσκηση;
- ☯ Ποια από τα δυνατά σας σημεία σας βοήθησαν να επιτύχετε την σωματική άσκηση που είχατε;
- ☯ Ποια από τα δυνατά σας σημεία θα σας βοηθήσουν να αλλάξετε κάτι στη ζωή σας;




## Ερωτήσεις Μέρος 5

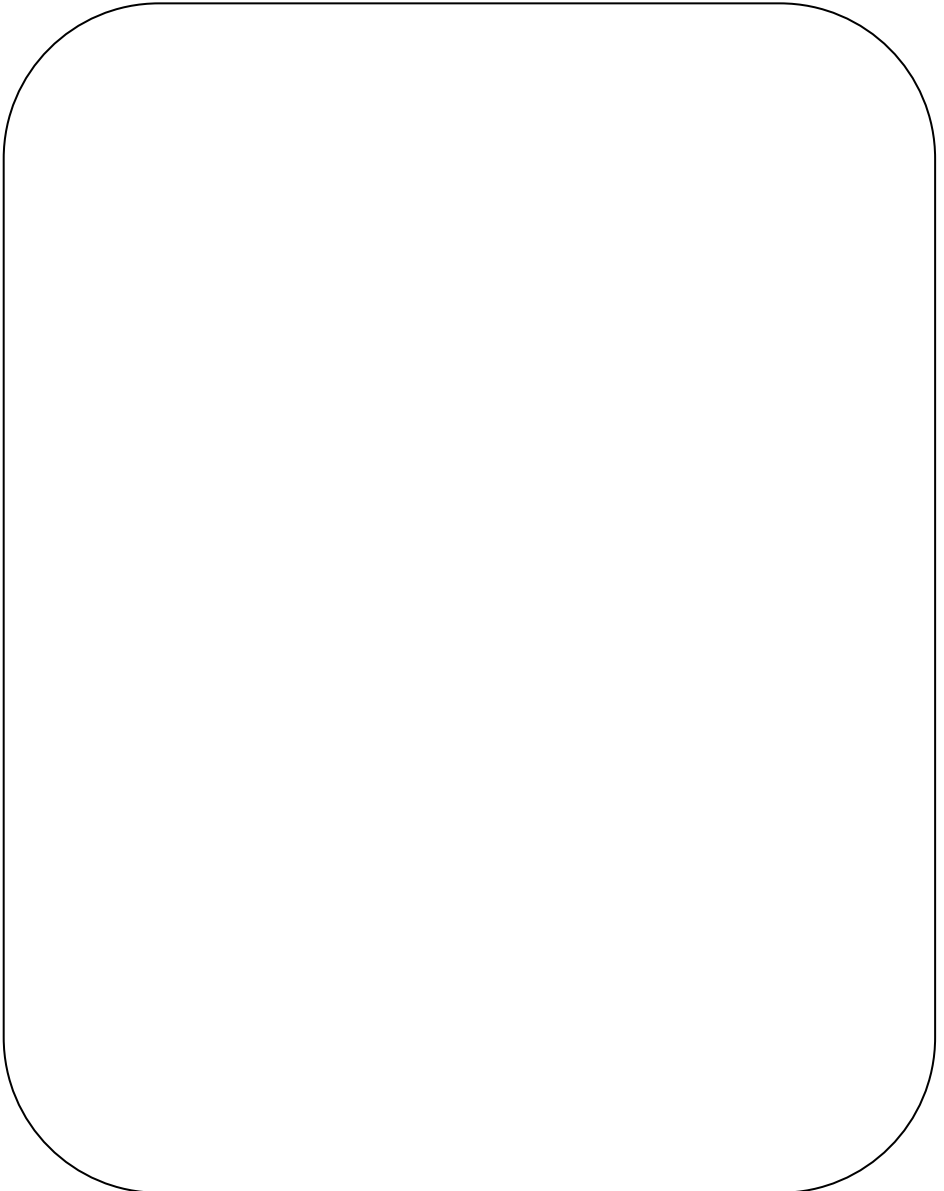
### Πόσο εμπιστεύεστε τη ζωή;

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;




## Πρακτική άσκηση – Διαλογισμός

### 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 (qí, kǐ, grān 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.

### Βάλτε το σε εφαρμογή

1. *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.*
2. *Ξεκινήστε το χρονόμετρο σας*
3. *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.

4. Μην σκέφτεστε. Αυτό είναι το δύσκολο κομμάτι. Μην αναλύετε την αναπνοή σας, απλά δώστε προσοχή και εστιάστε στην αναπνοή σας χωρίς να την σκέφτεστε.
5. 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.
6. 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.

## Εισηγήσεις

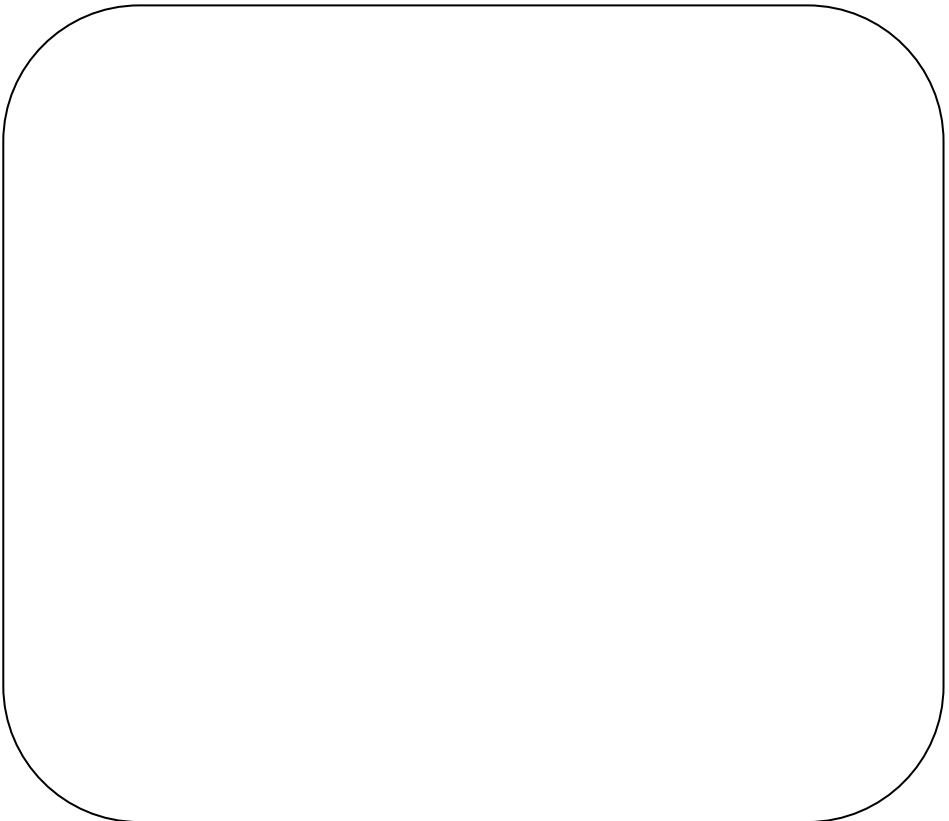
- ☉ Κάνετε διαλογισμό για 10 λεπτά την μέρα παρά να κάνετε διαλογισμό 70 λεπτά σε μια μέρα της εβδομάδας.
- ☉ Ξεκινήστε σιγά σιγά με υπομονή. ...
- ☉ Επιλέξτε ένα ήπιο ήχο για ξυπνητήρι. ...
- ☉ Διαλογιστείτε σε ένα ήσυχο μέρος. ...
- ☉ Είναι πιο εύκολο να χάσετε την προσοχή σας κατά τη διάρκεια της αναπνοής σας. ...
- ☉ Μην πιέζετε τον εαυτό σας όταν το μυαλό σας περιπλανιέται.



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

- ☯ Πώς σας επηρέασε η πρακτικής σας; (Λαμβάνοντας υπόψη όλες σας τις διαστάσεις: σωματική, συναισθηματική, πνευματική και πνευματική)
- ☯ Νιώσατε μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη μετά την πρακτική σας; Αν ναι, γιατί;
- ☯ Πώς η ευγνωμοσύνη που έχετε καλλιεργεί την εμπιστοσύνη σας προς τη ζωή;

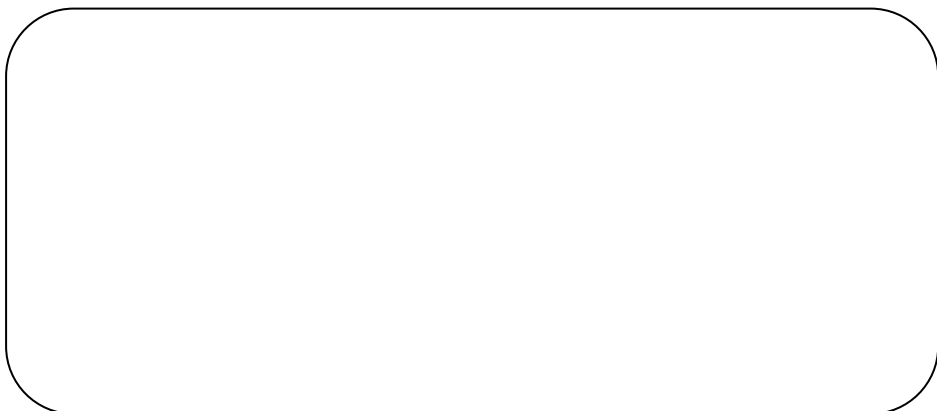



## Ερωτήσεις Μέρος 6

### Ποιος είναι ο σκοπός της ύπαρξής σας;

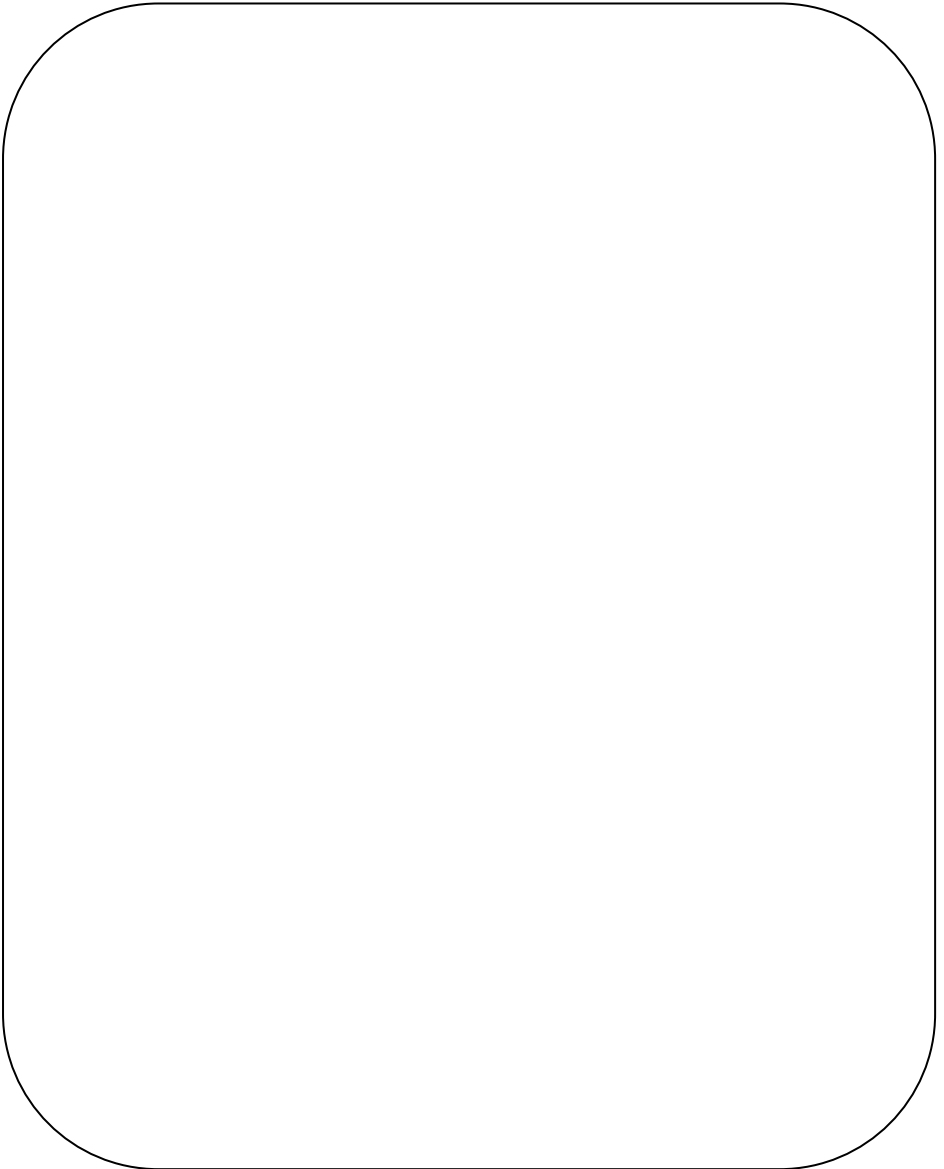
**Γιατί είστε εδώ, τώρα; Τι έχετε να προσφέρετε; Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σας; Ενώ απαντάτε σε αυτή την ερώτηση, έχετε υπόψη σας τα ακόλουθα:**

1. 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 ευρύτερο 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!
2. Δεν υπάρχει πάντα μια οριστική πρόταση για να απαντήσετε σε αυτήν την ερώτηση. Μπορεί να αισθανθείτε την κατεύθυνση του σκοπού σας (π.χ. η εργασία με τους ανθρώπους) ή τα βασικά στοιχεία που περιλαμβάνει (π.χ. τη φύση ή τα οικονομικά). Αν φτάσετε σε αυτό το σημείο, είναι φανταστικό! 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 αναγεννιούνται! 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 εμβαδύνουμε στις δεσμεύσεις μας.




## Τι σας εμπνέει;

*Ποιος σας εμπνέει; Ποιο φαινόμενο σας εμπνέει; Γιατί; Τι σας δίνει έμπνευση;*




# Πρακτική άσκηση – Συμβολικά έργα τέχνης (ζωγραφική, πήλινα έργα, κλπ)

## Περιγραφή

Ένα σύμβολο είναι ένα σημάδι, ένα αποτύπωμα ή μια λέξη που υποδηλώνει ή παρουσιάζει ή αντιπροσωπεύει μια ιδέα, ένα αντικείμενο ή μια σχέση. Τα σύμβολα επιτρέπουν στους ανθρώπους να υπερβαίνουν αυτό που τους είναι ήδη γνωστό ή δημιουργούν δεσμούς μεταξύ διαφόρων πολύ διαφορετικών εννοιών και εμπειριών. Τα σύμβολα μπορούν να έχουν τη μορφή λέξεων, ήχων, χειρονομιών, ιδεών ή οπτικών εικόνων και χρησιμοποιούνται για να μεταδώσουν άλλες ιδέες και πεποιθήσεις.

Εκφράζοντας μια ιστορία μέσα από την τέχνη, την κίνηση, την ποίηση ή και με άλλους μη λεκτικούς ή μεταφορικούς τρόπους, χρησιμοποιείτε τόσο το λογικό (αριστερό) όσο και το διαισθητικό /μη ορθολογικό (δεξί) ημισφαίριο του εγκεφάλου σας.

Το λογικό ημισφαίριο εμπλέκεται περισσότερο από το ορθολογικό, όταν πρόκειται για την επεξεργασία της γλώσσας και της λογικής σκέψης. Το μη λογικό ημισφαίριο του εγκεφάλου σκέφτεται σε εικόνες και σύμβολα, την πρωταρχική γλώσσα της Πηγής, του Δημιουργού και του Σύμπαντος.

“Η δημιουργική διαδικασία, αφού και εφόσον μπορούμε να την ακολουθήσουμε, συνίσταται στην ασυνείδητη ενεργοποίηση μιας αρχέτυπης εικόνας και στην επεξεργασία και διαμόρφωση της εικόνας στο τελειωμένο έργο. Δίνοντάς του σχήμα, ο καλλιτέχνης το μεταφράζει στη γλώσσα του παρόντος και έτσι μας επιτρέπει να βρούμε το 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.

## Βάλτε το σε εφαρμογή

- ☉ Σχεδιάστε ή ζωγραφίστε τα συναισθήματά σας. Σε αυτή την άσκηση, θα αποτυπώσετε αποκλειστικά με ζωγραφική αυτό που αισθάνεστε.
- ☉ Δημιουργήστε έναν τροχό συναισθημάτων. Χρησιμοποιώντας το χρώμα, αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε κριτικά για τα συναισθήματά σας.
- ☉ Φτιάξτε ένα στοχαστικό πίνακα. Ψάχνετε για έναν δημιουργικό τρόπο να χαλαρώσετε; Δυσκολεύεστε να καθίσετε σ' ένα διαλογισμό; Η διαλογιστική ζωγραφική μπορεί να είναι ακριβώς αυτό που ψάχνετε. Δεν χρειάζεται δεξιότητα ή εμπειρία - μόνο μια επιθυμία για χαλάρωση και δημιουργικότητα.
- ☉ Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο κολάζ για να δημιουργήσετε εικόνες από την τέλεια μέρα που εσείς φαντάζεστε. Σκεφτείτε πως θα έμοιαζε αυτή η μέρα και δημιουργήστε την. Τι από αυτό το κολάζ μπορείτε να πραγματοποιήσετε σήμερα;
- ☉ Φτιάξτε ένα μάνταλα. Είτε χρησιμοποιείτε την παραδοσιακή άμμο είτε σχεδιάζοντας το μόνοι σας, αυτό το διαλογιστικό σύμβολο μπορεί εύκολα να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

## Εισηγήσεις

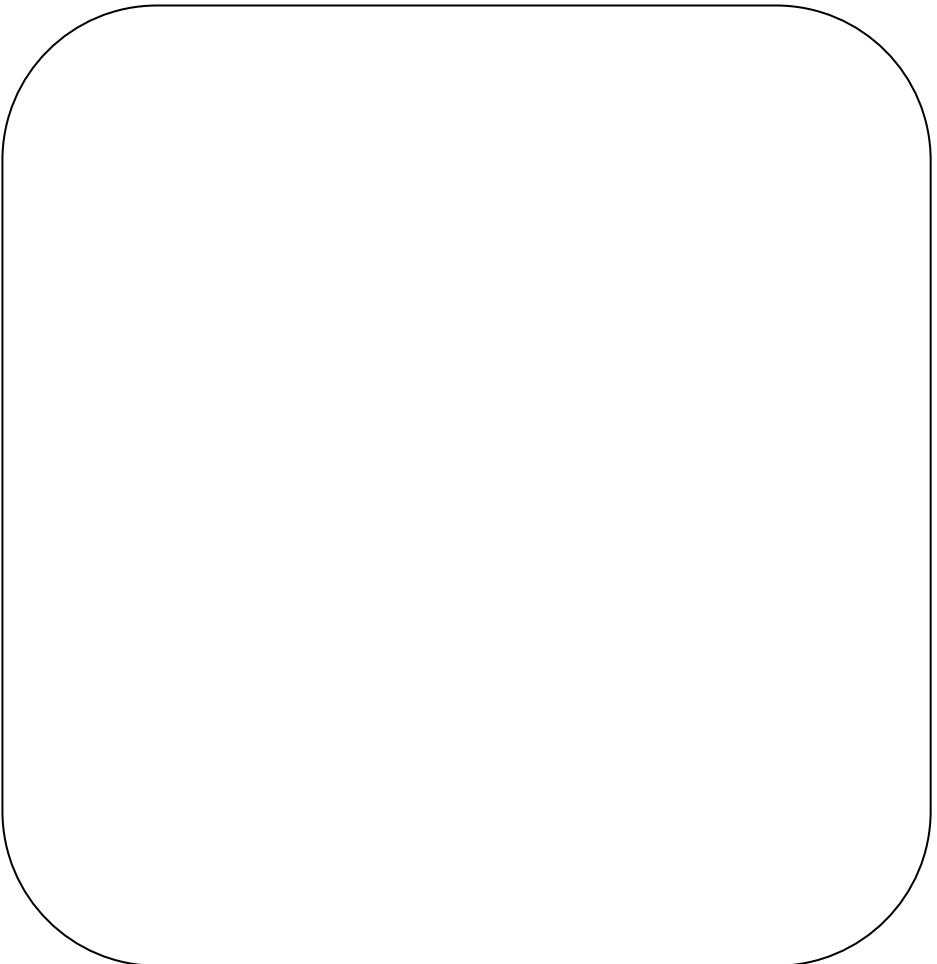
Μην αναλύσετε τα συμβολικά μηνύματα που λάβατε πολύ γρήγορα. Το λογικό μέρος του εγκεφάλου θα επιχειρήσει να αντιληφθεί με περιορισμένο τρόπο το μήνυμα του έργου σας και μπορεί να διαστρεβλώσει την ερμηνεία του. Πάρτε το χρόνο σας και μην βιαστείτε να εκφράσετε λεκτικά ή να ερμηνεύσετε αυτό που αποτυπώσατε σε μορφή συμβόλων, ενεργειών και αισθήσεων.



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

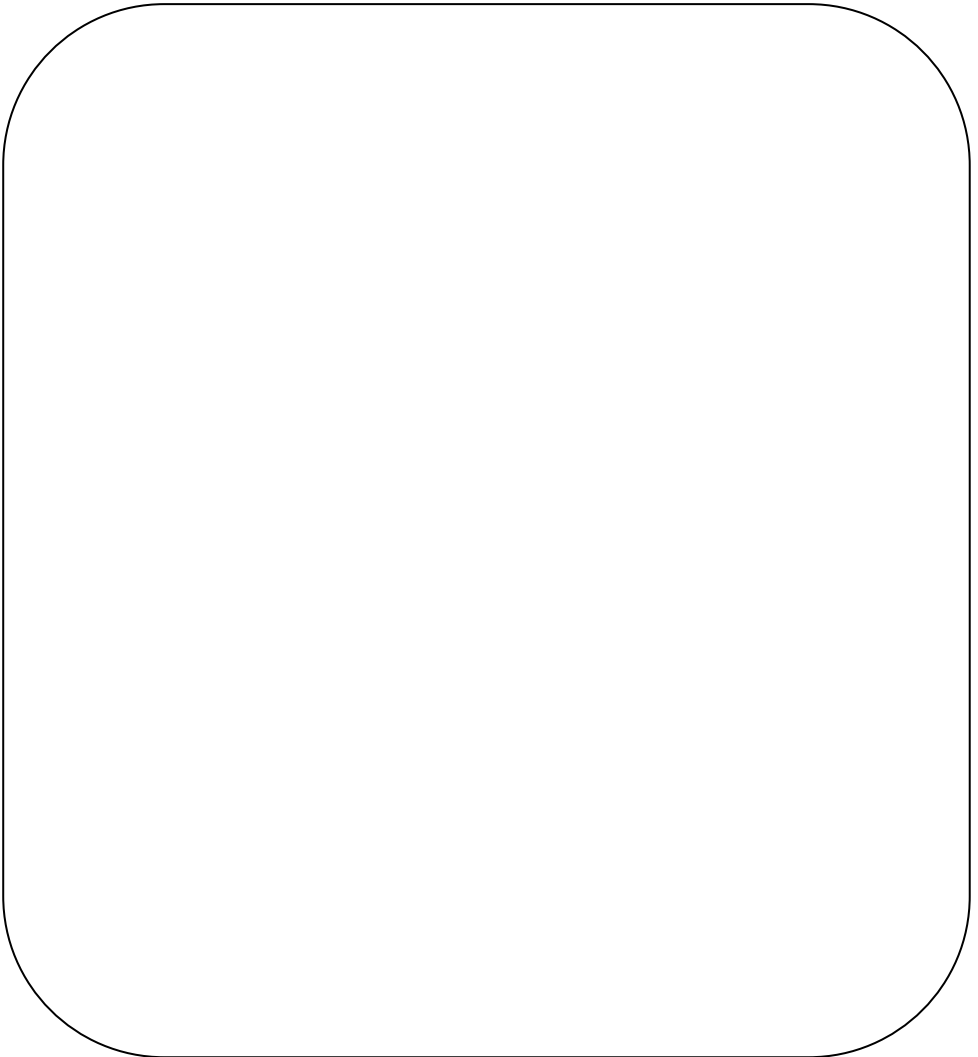
- ☯ Πως αισθανθήκατε με αυτή την άσκηση;
- ☯ Ποια ήταν τα οφέλη αυτής της άσκησης για εσάς;
- ☯ Πως συνέβαλε η πρακτική στην έμπνευσή σας;
- ☯ Με ποιο τρόπο συνέβαλε η πρακτική αυτή στο σκοπό σας και στην πορεία της ζωής σας;




## Ερωτήσεις Μέρος 7

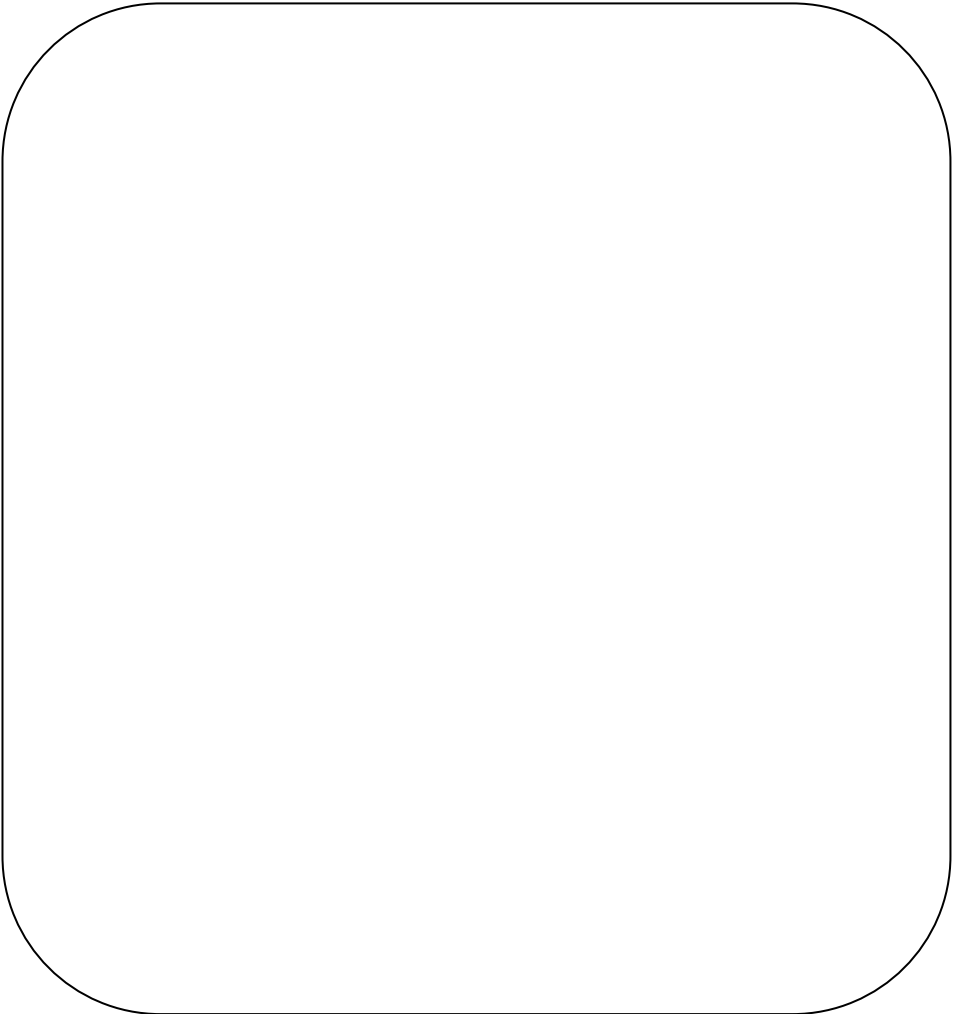
### Ποια είναι η πραγματικότητά σας;

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 ολοκλήρωση 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;*




## Πρακτική άσκηση - Εθελοντισμός/Προσφορά

### 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 σχετίζεται με την παροχή, την προσφορά ή την εξυπηρέτηση προς άλλα άτομα και έχει τα ακόλουθα οφέλη:

- ☉ Κτίζει μια κοινότητα
- ☉ Βάζει τέλος στη μοναξιά
- ☉ Αυξάνει την κοινωνικοποίηση
- ☉ Κτίζει δεσμούς, κτίζει φιλίες
- ☉ Αναπτύσσει τη συναισθηματική σταθερότητα
- ☉ Αυξάνει την αυτοπεποίθηση
- ☉ Βοηθάει όσους είναι επιρρεπείς σε ψυχικές ασθένειες
- ☉ Προωθεί την μακροζωία
- ☉ Μειώνει τον κίνδυνο της νόσου του Αλτσχάιμερ
- ☉ Οδηγεί σε μια ομαλή και ευχάριστη γήρανση
- ☉ Βελτιώνει την εμπειρία του σχολείου και του κολεγίου
- ☉ Παρέχει καλύτερες προοπτικές απασχόλησης

### Βάλτε το σε εφαρμογή

Εάν θέλετε να προσφέρετε εθελοντικά στην κοινότητα, μπορείτε να ξεκινήσετε από μικρά πράγματα και στη συνέχεια να προχωρήσετε σε 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 για κάτι.

**Αυτή τη φορά σας προκαλούμε να προσφέρετε κάτι σε ένα ξένο!**

Σας παραθέτουμε μερικά βήματα για τον τρόπο που μπορείτε να το πετύχετε:

- ☉ Επιλέξτε το στόχο σας: επιλέξτε ποιον θα βοηθήσετε



- ☉ Εκτιμήστε τις ανάγκες του/της: σκεφτείτε τι είναι αυτό που χρειάζεται αυτό το άτομο τη δεδομένη στιγμή. Ίσως οι ανάγκες του να είναι υλιστικές (τρόφιμα, νερό, ρούχα, έπιπλα, χρήματα κ.λπ.). Ίσως χρειάζεται βοήθεια σε κάποιες από τις δραστηριότητές του (για παράδειγμα, να κουβαλήσει κάτι, να βγάλει το σκύλο του για μια βόλτα, να πάρει το αυτοκίνητο κάπου, να διαβάσει κάτι, να πάει για μια βόλτα στην φύση κ.λπ.). Συχνά το πιο σημαντικό που μπορεί να χρειάζεται κάποιος είναι το χρόνο σου, μια αγκαλιά, συμπόνια, παρέα ή απλώς ένα χαμόγελο!
- ☉ Φτιάξτε ένα πλάνο γι' αυτή σας την προσφορά: επιλέξτε τι θα προσφέρετε σε αυτό το άτομο με βάση τις ανάγκες του/της. Να θυμάστε πάντα ότι αυτό που πρόκειται να προσφέρετε πρέπει να είναι κάτι που εμπίπτει εντός των ικανοτήτων σας (οικονομικές, σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές, πνευματικές κ.λπ.)
- ☉ Προσεγγίστε 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 το θεωρεί προσβλητικό. Μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση στην οποία να εκφράζετε σε αυτό το πρόσωπο την επιθυμία σας για προσφορά και στη συνέχεια να βασιστείτε στην απάντησή του. Ο εθελοντισμός πρέπει να είναι μια πράξη ευχάριστη τόσο για το δότη όσο και για τον παραλήπτη!
- ☉ Τέλος, αν είναι δυνατόν, παρατηρήστε προσεκτικά την επίδραση που είχε η προσφορά σας σε αυτό το άτομο!

## Εισηγήσεις

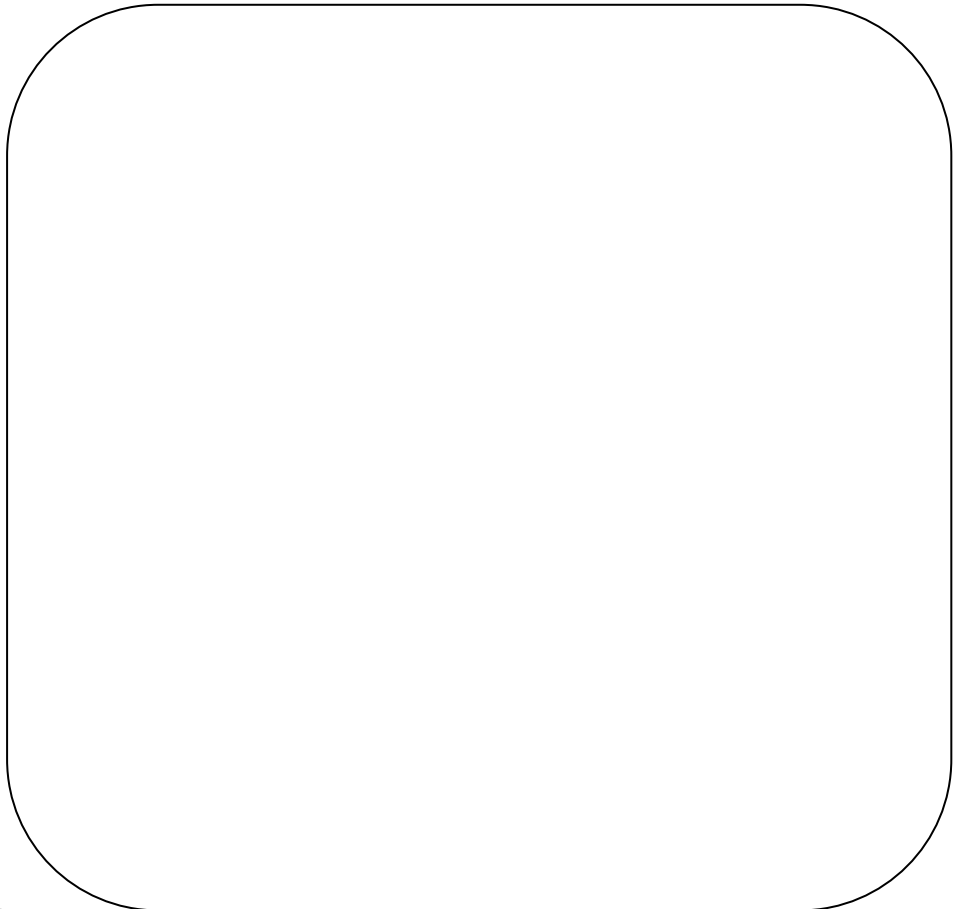
Εάν ενδιαφέρεστε να ενισχύσετε την εθελοντική σας εμπειρία, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να προσφέρετε οργανωμένα τις υπηρεσίες σας στην τοπική ή διεθνή κοινότητα.



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

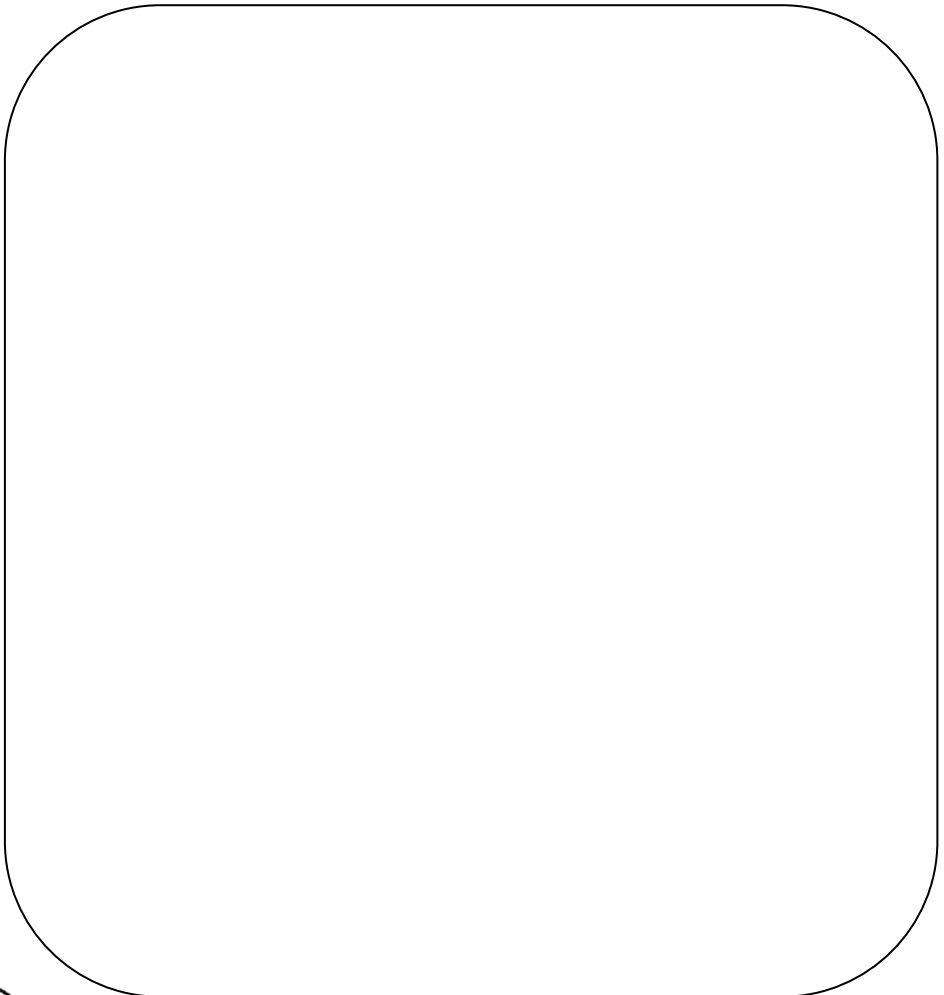
- ☯ Πώς ήταν αυτή η εμπειρία για σας και πώς για το άλλο πρόσωπο;
- ☯ Πώς αισθανθήκατε πριν και μετά την προσφορά σας;
- ☯ Πόσο διαφορετική ήταν αυτή η πράξη προσφοράς από την πραγματικότητα που περιγράψατε νωρίτερα;
- ☯ Πως συνέβαλε στην ευτυχία σας;




## Ερωτήσεις Μέρος 8

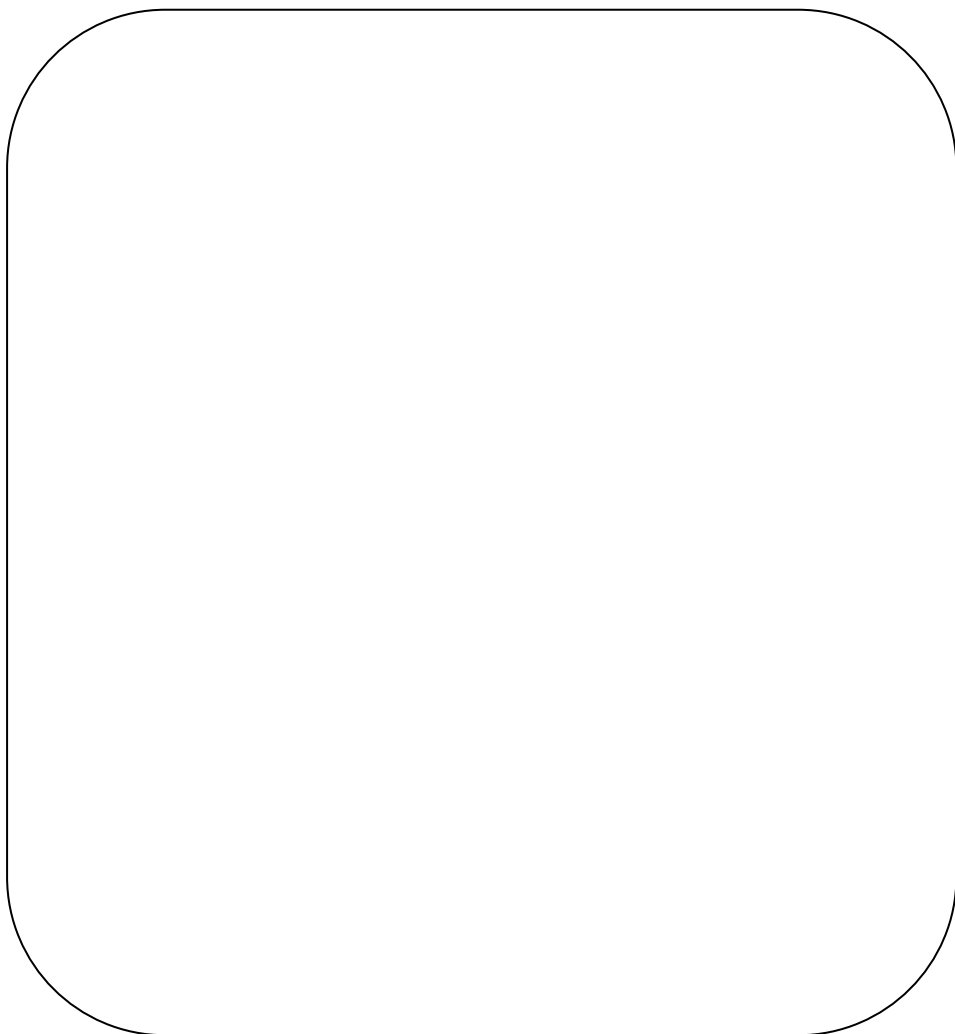
Ποιες είναι οι κύριες ευθύνες που έχετε στη ζωή σας τη δεδομένη στιγμή;

*Περιγράψτε τα πράγματα για τα οποία είστε υπεύθυνοι. Τι σας ανησυχεί και τι είστε υποχρεωμένοι 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;




## Πρακτική άσκηση – Αφήγηση ιστοριών

### Περιγραφή

Η αφήγηση είναι η κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα του να μοιράζεσαι μια ιστορία. Ο άνθρωπος είναι σχεδιασμένος για να ζει λέγοντας και ακούγοντας ιστορίες. Από την αρχαιότητα, η γνωριμία με τον κόσμο γύρω μας έχει περάσει μέσα από ιστορίες. Η εμπειρία της ανταλλαγής ιστοριών με άλλα άτομα τονώνει δεσμούς και ενώνει κοινότητες και πολιτισμούς.

Η αφήγηση αντιπροσωπεύει μια διακεκριμένη τέχνη, την τέχνη της αφήγησης μιας ιστορίας, στην οποία συναντούμε έξι χαρακτηριστικά στοιχεία:

- ☉ την αναπαράσταση μιας ιστορίας
- ☉ τη διαδραστικότητα ή αλληλεπίδραση
- ☉ τη χρήση προφορικής ή νοηματικής γλώσσας
- ☉ την “παρουσίαση” της ιστορίας
- ☉ τη χρήση ομιλίας, σωματικής κίνησης ή/και χειρονομίας
- ☉ την ενθάρρυνση της ενεργητικής φαντασίας των ακροατών

Με το χρόνο και την πρακτική αυτά τα στοιχεία βελτιώνονται από τον αφηγητή.

Οι ιστορίες ή οι αφηγήσεις έχουν χρησιμοποιηθεί ως μέσα ψυχαγωγίας, εκπαίδευσης, πολιτιστικής συντήρησης και ενδυνάμωσης των ηθικών αξιών. Συνήθως, σε μια ιστορία μας συμπεριλαμβάνουμε μια πλοκή, μερικούς χαρακτήρες, ένα μέρος που πρέπει να λάβει χώρα η ιστορία και ένα δίδαγμα.

### Βάλτε το σε εφαρμογή

Ακόμα και αν θέλετε να πείτε ένα αστείο, ένα παραμύθι ή να αφηγηθείτε μία προσωπική σας εμπειρία, η αφήγηση μιας ιστορίας είναι μια σημαντική δεξιότητα. Ενώ για κάποιους η



δεξιότητα αυτή είναι φυσικό προσόν, για άλλους χρειάζεται μελέτη. Σας παραθέτουμε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να πείτε σωστά την ιστορία σας!

- ☉ Σκεφτείτε μια ιδέα της ιδανικής ιστορίας που θέλετε να πείτε.

**Αυτή τη φορά, σας ζητάμε να μοιραστείτε μια ιστορία σχετικά με ένα ταλέντο σας. Μπορεί να είναι κάτι που έχετε ήδη βιώσει ή κάτι που έχετε ήδη επιτύχει!** Δημιουργήστε τη δική σας πλοκή βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα. Υπενθυμίστε τον εαυτό σας σχετικά με τον τόπο, το χρονικό πλαίσιο και τους εμπλεκόμενους, συμπεριλαμβανομένου και εσάς.

- ☉ Επιλέξτε το κοινό σας. Μπορεί να είναι παιδιά, ενήλικες, φίλοι, η τάξη σας ή οποιοσδήποτε θέλετε να εμπνεύσετε.
- ☉ Ενεργοποιήστε το ενδιαφέρον του κοινού σας. Ξεκινήστε την ιστορία σας αλληλεπιδρώντας με το ακροατήριό σας ή κάνοντας κάτι για να τραβήξετε την προσοχή τους.
- ☉ Να είστε παραστατικοί. Μέσα από την αφήγησή σας, θέλετε να δημιουργήσετε μια εντυπωσιακή εμπειρία. Θέλετε να πείτε την ιστορία στο κοινό σας με τέτοιο τρόπο που να το κάνει να αισθάνεται ότι βρίσκεται εκεί.
- ☉ Φροντίστε να υπάρχει κλιμάκωση των συναισθημάτων και της δράσης της ιστορίας σας. Θα πρέπει να υπάρχουν σημεία έντονης συναισθηματικής φόρτισης και άλλα σημεία χαλάρωσης, ώστε να διατηρείτε το ενδιαφέρον του κοινού σας.
- ☉ Εστιάστε σε αυτό που είναι σημαντικό. Όταν λέτε μια ιστορία, είναι σημαντικό να συμπεριλάβετε λεπτομέρειες ουτως ώστε να δημιουργήσετε αυτή την αίσθηση της βύθισης. Ωστόσο, δεν θέλετε η ιστορία έχει μια "ασυνάρτητη" αίσθηση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ σημαντικό να επικεντρωθούμε σε αυτό που είναι σημαντικό.



- Κρατήστε μια λογική ροή. Η γνώση της ιστορίας σας και η εξάσκηση της είναι πολύ σημαντικά. Πείτε την ιστορία με τρόπο λογικό και ομαλό.
- Δώστε την ιστορία σας ένα τέλος. Είναι περίεργο όταν ένα κοινό δεν είναι σίγουρο αν έχετε τελειώσει ή όχι η αφήγηση, γι' αυτό διηγείστε την ιστορία σας με τρόπο που γίνεται αισθητή η κατάληξή της.

## Εισηγήσεις

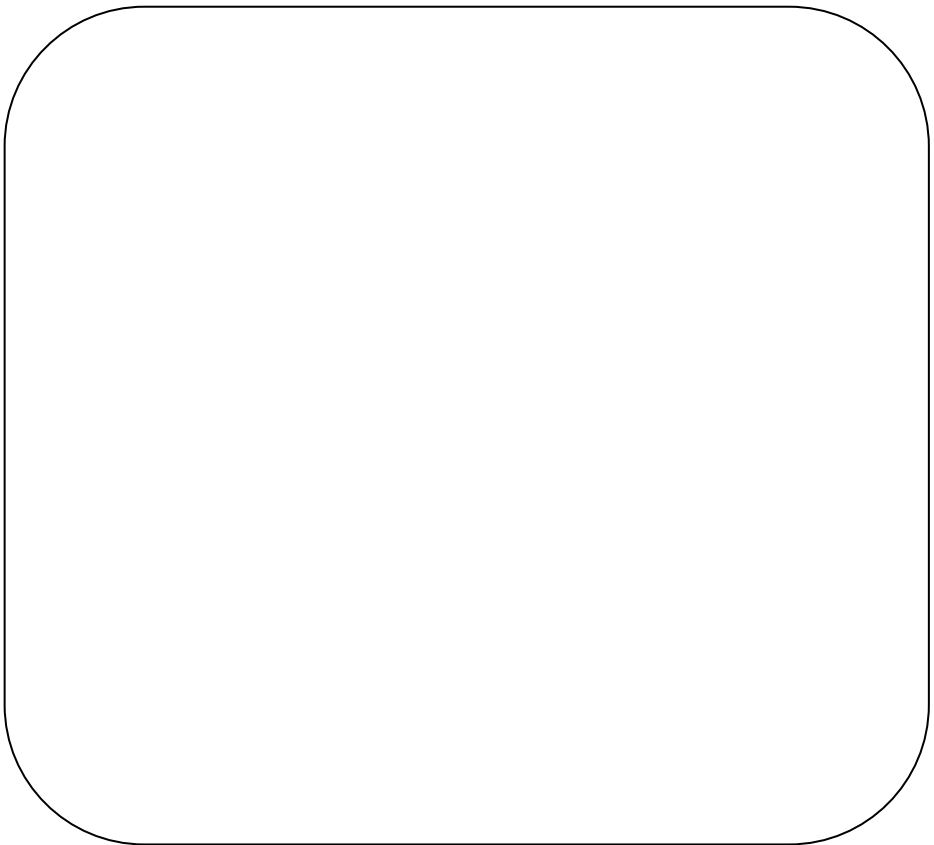
Για να γράψετε την τέλεια ιστορία σας, θα ήταν καλό να πάρετε σημειώσεις, να γράψετε όλες τις ιδέες σας σε ένα χαρτί και να προσπαθήσετε να τις συνδυάσετε όλες μαζί. Αυτό θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε και να δημιουργήσετε. Επίσης, εάν αισθανθείτε ότι κολλήσατε σ' ένα σημείο και δεν μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά, τότε βγείτε έξω από το σπίτι, καθίστε κάπου και ρίξτε μια ματιά στο σημειωματάριό σας. Σίγουρα θα σας εμπνεύσει να γράψετε μια ιστορία!



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

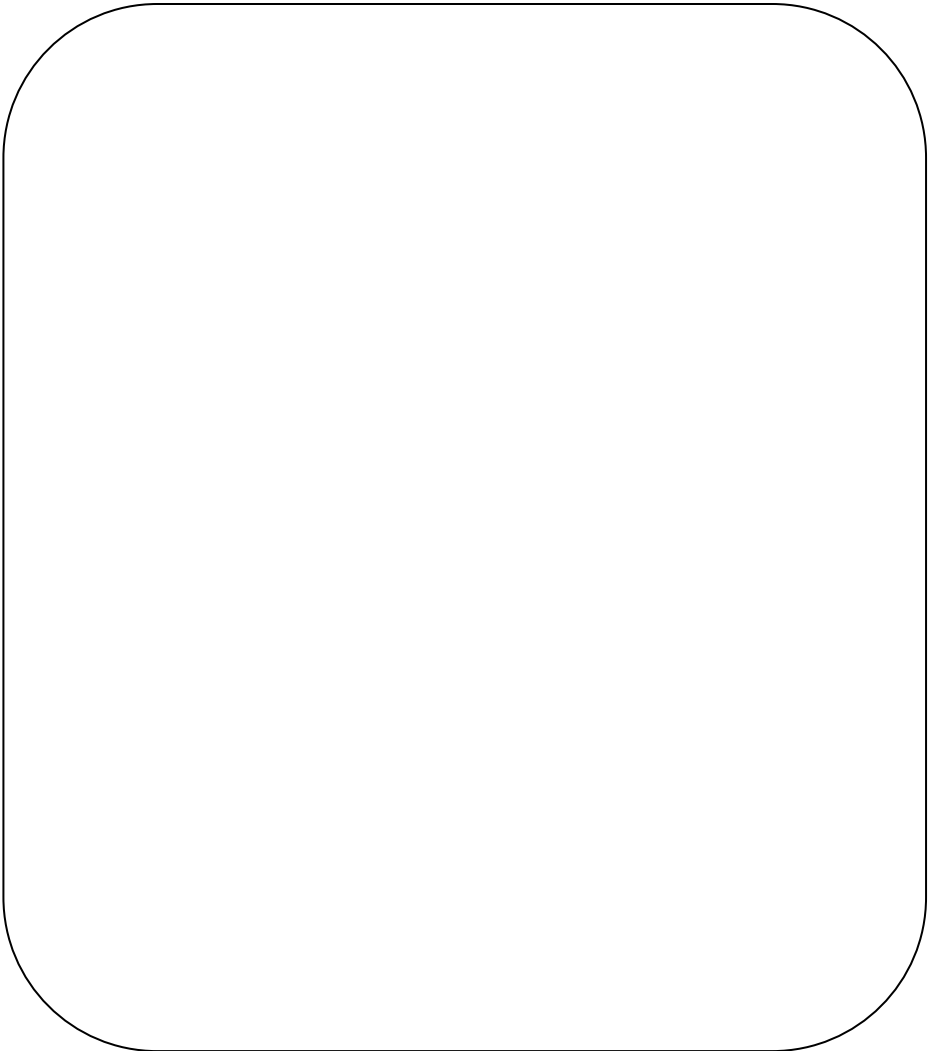
- ☯ Πόσο δύσκολο ήταν να εκτελέσετε αυτή την άσκηση;
- ☯ Ποιες ήταν οι προκλήσεις που είχατε στις ασκήσεις; Πως τις αντιμετωπίσατε;
- ☯ Πως αισθανθήκατε κατά την αφήγηση της ιστορίας για το ταλέντο σας;
- ☯ Σκεφτείτε πως μπορείτε να συμπεριλάβετε περισσότερα στοιχεία από τα ταλέντα σας στην καθημερινότητά σας!




## Ερωτήσεις Μέρος 9

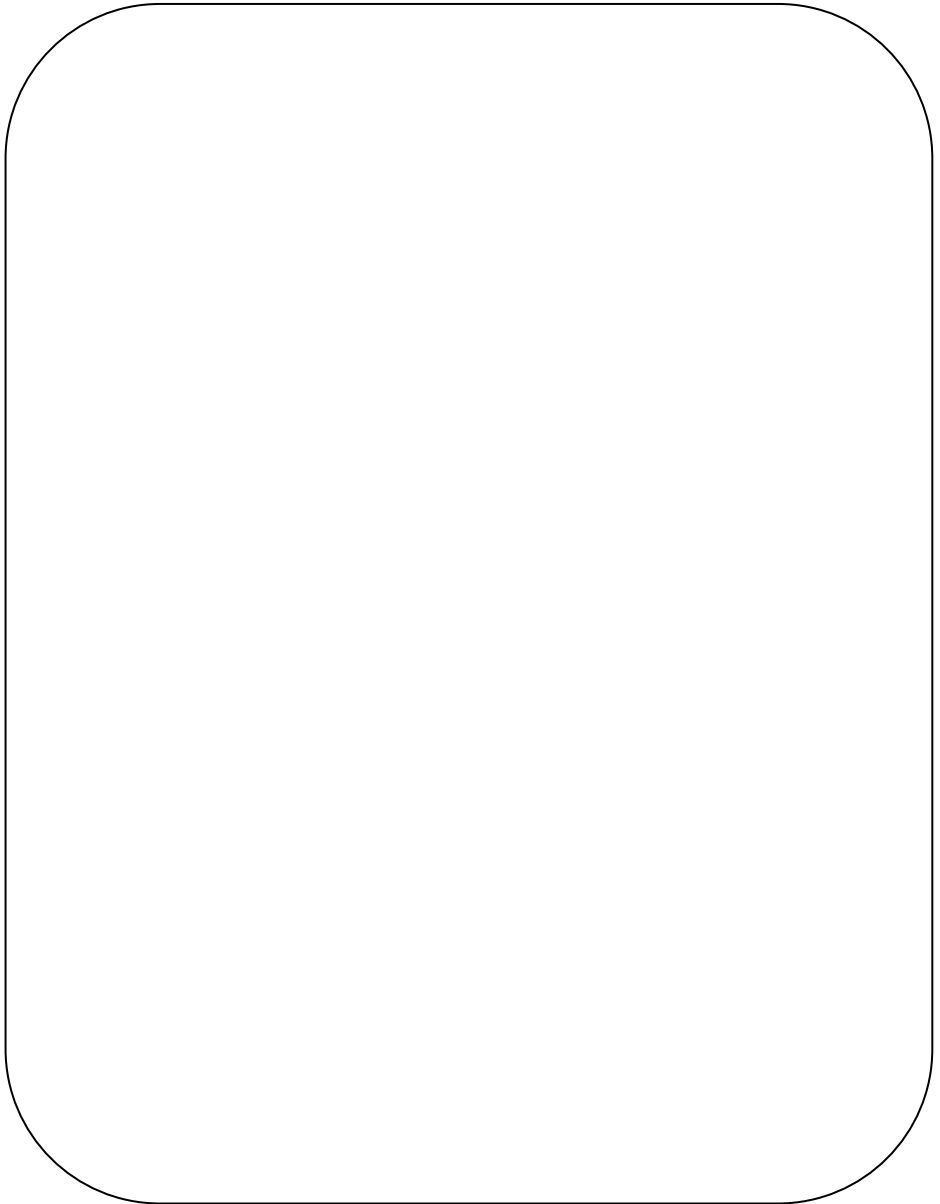
Πόσο αναζητάτε την προσοχή από τους άλλους;

*Περιγράψτε εάν και πώς αναζητάτε την προσοχή από τους άλλους. Σε ποιες καταστάσεις εμφανίζεται η αναζήτηση της προσοχής; Γιατί;*




## Πως μιλάτε στον εαυτό σας;

Παρατηρήστε πώς μιλάτε στον εαυτό σας σε διαφορετικές καταστάσεις. Ποιες αλλαγές συμβαίνουν ανάλογα με την κατάσταση;




# Πρακτική άσκηση – Θετικές δηλώσεις προς τον εαυτό σας

## Περιγραφή

Πέφτει η διάθεσή σας εύκολα ή αισθάνεστε κάποιες φορές ότι δεν είστε αρκετά καλοί; Έχετε μια αρνητική εικόνα του εαυτού σας; Οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να είμαστε σκληροί με τον εαυτό μας και να βγαίνουμε εκτός ροής. Δυστυχώς αυτή είναι μια αρνητική σκέψη που γίνεται όμως συχνά και μας κάνει να μπλοκάρουμε αυτόματα όλα τα θετικά.

Οι θετικές δηλώσεις μας βοηθούν να μελετήσουμε και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας. Εκπαιδεύουν το μυαλό μας να σταματάει να εστιάζει πάνω στα αρνητικό και αντ' αυτού αρχίζουμε να βλέπουμε όλα τα θαυμάσια πράγματα που μας καθιστούν όμορφα και πολύτιμα ανθρώπινα όντα.

## Βάλτε το σε εφαρμογή

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να βρείτε τη δήλωσή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία αν θέλετε, αλλά σας προτείνουμε 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!

## Εισηγήσεις

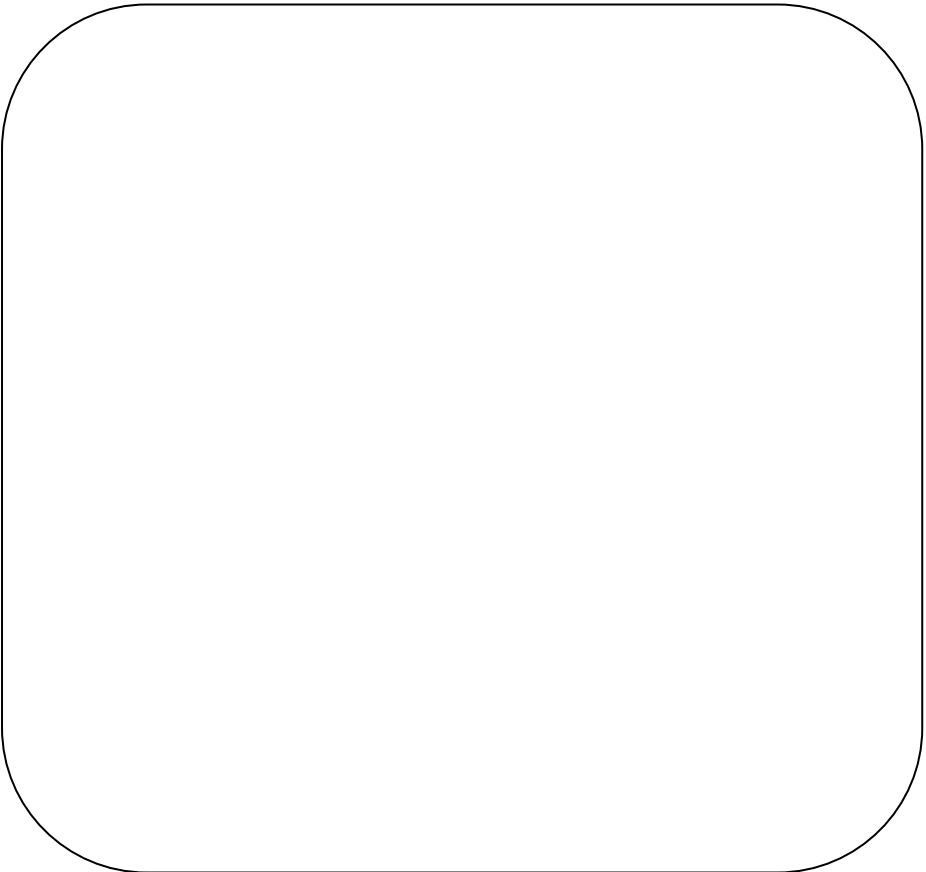
Μπορεί να σας φανεί εξαιρετικά δύσκολο να κάνετε θετικές δηλώσεις στον εαυτό σας. Ωστόσο, θυμηθείτε! Είστε ο καλύτερος σας φίλος και το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή σας! Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να εξετάζετε τον τρόπο με τον οποίο μιλάτε και φροντίζετε τον εαυτό σας καθημερινά. Η αυτοαξιολόγηση, η ενοχή και το άγχος μπορούν να εξαφανιστούν εάν είστε αρκετά υπομονετικοί για να ολοκληρώσετε την άσκηση! Απλά σκεφτείτε πόσο θα αλλάξετε από τη στιγμή που θα αρχίσετε να μιλάτε στον εαυτό σας με πιο θετικό τρόπο - με μεγαλύτερη ευαισθησία και ευγένεια!



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

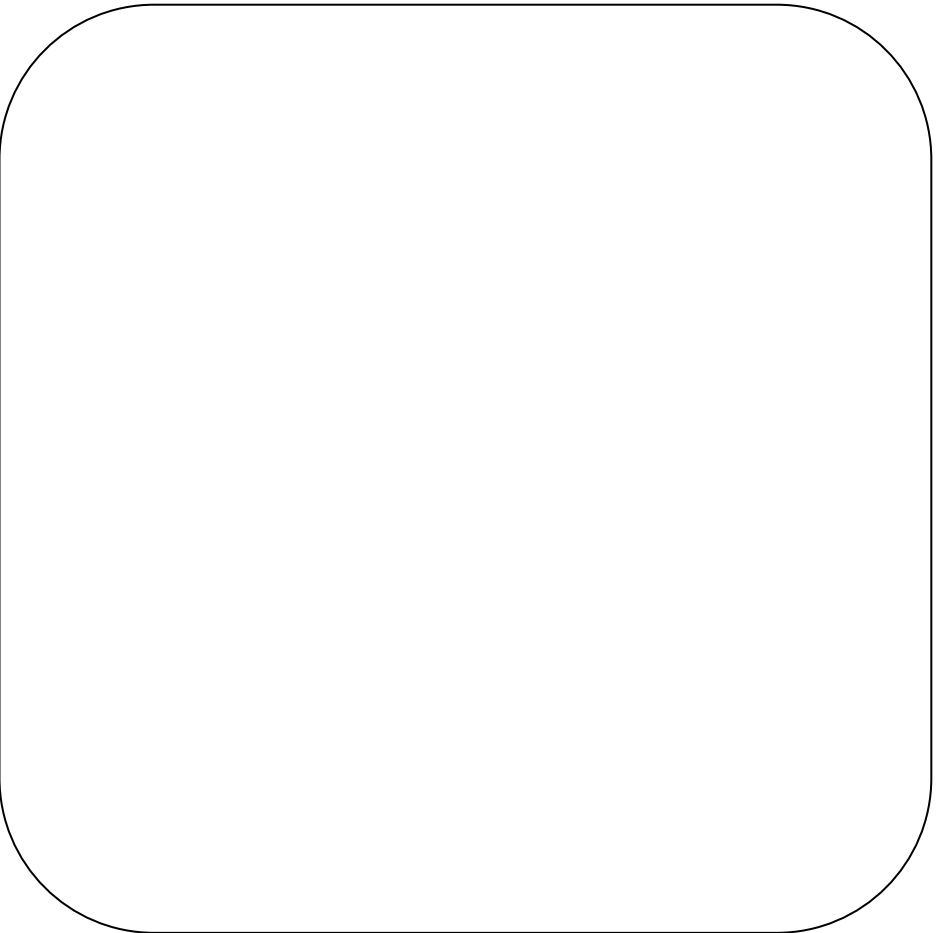
- ☯ Πόσο δύσκολο ήταν να κάνετε μια θετική δήλωση για τον εαυτό σας;
- ☯ Πως νιώσατε μετά την δήλωση προς τον εαυτό σας;
- ☯ Πώς μπορούν οι θετικές δηλώσεις να σας βοηθήσουν να είστε περισσότερο ισορροπημένοι με τον εαυτό σας, χωρίς να έχετε την ανάγκη προσοχής από άλλα άτομα;




## Ερωτήσεις Μέρος 10

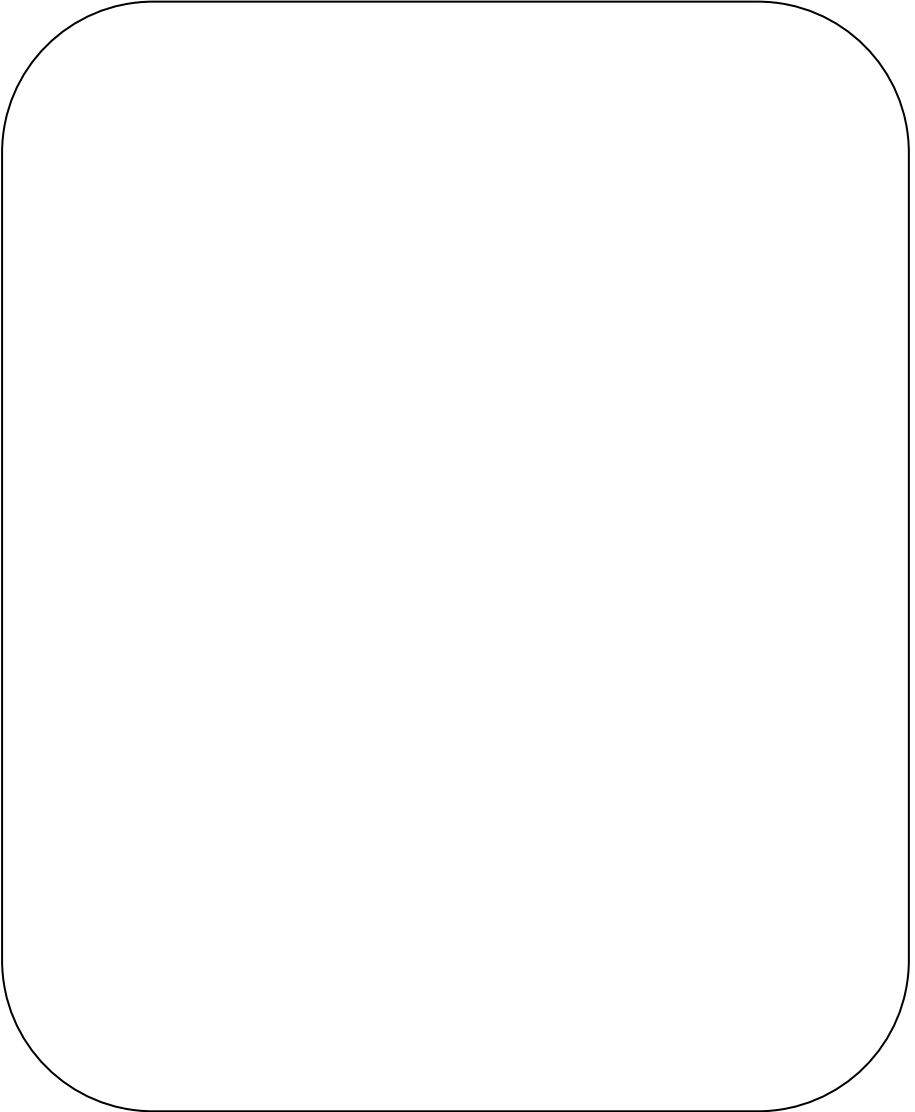
### Πόσο εμπιστεύεστε τον εαυτό σας;

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 αισθάνεστε για να φροντίσετε τους άλλους 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;*




## Πρακτική άσκηση – Ισορροπώντας πέτρες

### 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 εξισορρόπηση των πετρών μπορεί να θεωρηθεί τέχνη, θέαμα ή αφοσίωση, ανάλογα με την ερμηνεία από το ακροατήριό ή τους θεατές της. Ουσιαστικά, περιλαμβάνει την τοποθέτηση ενός συνδυασμού από πέτρες σε ρυθμίσεις που απαιτούν υπομονή και ευαισθησία για δημιουργία. Είναι μια άσκηση που φαίνεται να είναι φυσικά αδύνατη, ενώ στην πραγματικότητα είναι σχεδόν απίθανη. Το άτομο που ασχολείται με αυτή την άσκηση μπορεί να δουλέψει δωρεάν ή με αμοιβή, ως άτομο ή σε ομάδα. Οι προθέσεις και οι ερμηνείες του κοινού του μπορεί να διαφέρουν αναλόγως της κατάστασης ή του χώρου.

Η εξισορρόπηση πετρών έχει χαρακτηριστεί ως ένας τρόπος επίλυσης προβλημάτων, και ορισμένοι καλλιτέχνες θεωρούν αυτή την άσκηση ως μια ικανότητα ενσυνειδητότητας. Ορισμένες έργα έχουν χαρακτηριστεί ως μαγικά τεχνάσματα για το μυαλό.

### Βάλε το σε άσκηση

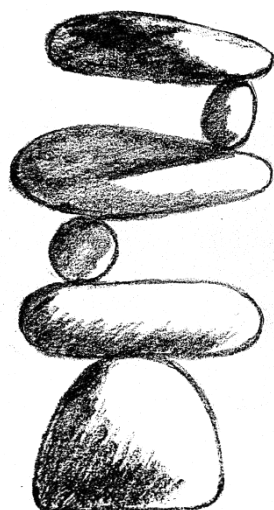
Ο Michael Grab, ένας καλλιτέχνης που δημιουργεί ισορροπώντας πέτρες από το 2008, λέει: «Το πιο θεμελιώδες στοιχείο της ισορροπίας με τη φυσική έννοια είναι η εύρεση του σημείου ισορροπίας όπου θα σταθεί η πέτρα. Κάθε πέτρα καλύπτεται από μια ποικιλία μικρών ή μεγάλων εσοχών που μπορούν να λειτουργήσουν 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 εγκοπές των πετρών που βρίσκονται σε επαφή κινούνται το ένα πάνω στο άλλο. Η εύρεση του κέντρου βάρους κάθε πέτρας, το οποίο θα οδηγήσει στην εξισορρόπηση 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.»

## Εισηγήσεις

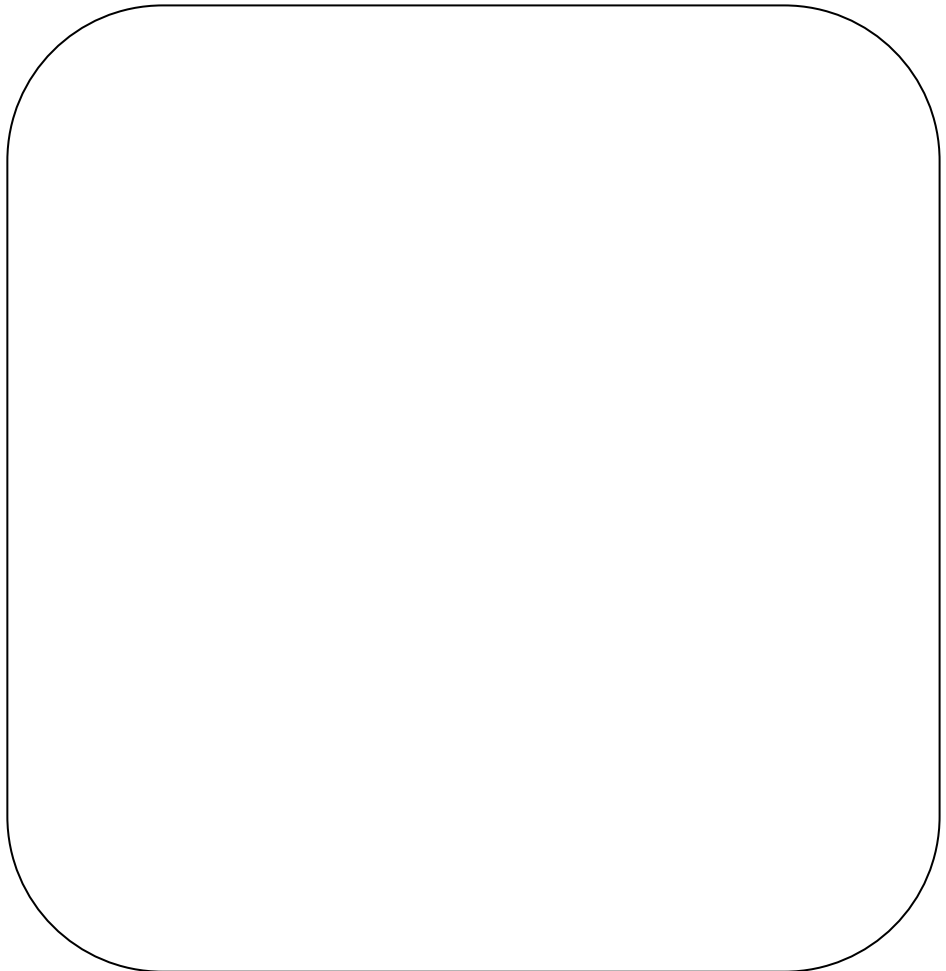
Μπορείτε να συλλέξετε λίγες πέτρες και να τις φέρετε μαζί σας στο σπίτι σας, αν δεν θέλετε να δουλέψετε έξω στη φύση. Η εξισορρόπηση πετρών είναι μια σπουδαία πρακτική που καλλιεργεί τη υπομονή και την επιμονή. Εργαστείτε μόνος, συνεργαστείτε με άλλους και μοιραστείτε την εμπειρία σας.



## Αναστοχασμός

Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική σας άσκηση, επιστρέψτε στο σημειωματάριό σας και απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

- ☯ Πως αισθανθήκατε που δοκιμάσατε αυτή την άσκηση;
- ☯ Σε ποιο συμπέρασμα έχετε καταλήξει (μέσα από αυτή την πρακτική) όσον αφορά την εμπιστοσύνη; (στον εαυτό σας και στους άλλους);






Συγχαρητήρια! Έχετε ολοκληρώσει τη διαδικασία αυτο-ανακάλυψης! Αυτό σημαίνει ότι γνωρίζετε καλύτερα τον εαυτό σας! Σας συγχαίρουμε για το θάρρος με το οποίο ζήσατε αυτή την εμπειρία! Γνωρίζουμε ότι είναι ένα δύσκολο έργο.

Μπορείτε να επιστρέψετε στο σημειωματάριό σας και να του ρίξετε μια τελευταία ματιά. Τι έχετε ανακαλύψει για εσάς που δεν ξέρατε πριν; Ποιες είναι οι σκέψεις που έχετε; Ποιες αλλαγές θέλετε να κάνετε; Ποιες πρακτικές θα θέλατε να υιοθετήσετε σε συχνή βάση στη ζωή σας; Πώς σκοπεύετε να το κάνετε;

Κρατήστε το σημειωματάριό σας σε ένα ασφαλές μέρος κοντά σας. Να το επισκέπτεστε κατά διαστήματα για να δείτε πώς εξελιχθήκατε, να προσθέσετε ή να αλλάξετε κάτι. Η αυτο-ανακάλυψη είναι μια συνεχής διαδικασία, γεμάτη από καινούργια πράγματα για να εξερευνήσετε! Απολαύστε αυτή τη διαδικασία καθώς προχωράτε με τη ζωή σας!





LEARNING FOR CHANGE



ACHIEVE – innovative methods for training  
and development of youth workers

Project: 2016-2-BG01-KA205-023835



Erasmus+



HUMAN  
RESOURCE  
DEVELOPMENT  
CENTRE

*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.*