

METODOLOGIE PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ



**ACHIEVE - metode inovatoare de formare și dezvoltare a
lucrătorilor de tineret**

Proiect: 2016-2-BG01-KA205-023835



Erasmus+



Abrevieri:

DEC – Dezvoltarea Ecocentrică

PP – Psihologie Pozitivă

ENF – Educație non-formală

UE – Uniunea Europeană

Autori:

Eleni Michail, Cipru (allaZOYME)

Ognian Gadoularov, Bulgaria (Fundația Learning for Change)

Bogdan Romanică, România (Dreams for Life)

CONTENTS

METODOLOGIE PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ.....	3
De ce ar trebui cineva să fie interesat de dezvoltarea ecocentrică și de psihologia pozitivă?.....	3
Cum se utilizează acest manual pentru transformarea personală	4
Cum să utilizezi dezvoltarea ecocentrică și psihologia pozitivă în lucrul cu tinerii?	5
PRACTICI.....	9
Lista practicilor.....	10
Anexă.....	11
Identificarea propriei etape din DEC.....	11
Întrebări de reflecție.....	12
Realizarea sarcinilor de dezvoltare ecocentrice	16
Referințe (publicații consultate)	21
Contacte.....	21

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.

Această publicație reflectă doar punctul de vedere al autorului, iar Comisia Europeană nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare posibilă a informațiilor conținute în aceasta.

METODOLOGIE PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ

DE CE AR TREBUI CINEVA SĂ FIE INTERESAT DE DEZVOLTAREA ECOCENTRICĂ ȘI DE PSIHOLOGIA POZITIVĂ?

Omul se caracterizează printr-o căutare neîncetată a sensului și înțelegerii profunde a vieții. Ne întrebăm adesea: „Ce vreau cu adevărat să fac cu viața mea? Cum pot să-mi trăiesc viața pentru a fi împlinită?”. Avem visuri și facem planuri pentru a le îndeplini, însă uneori, pe măsură ce le realizăm, ne putem întreba: „Asta-i tot? Ce urmează? Am crezut că asta era tot ce-mi doresc”. Și ciclul se reia.

Omul este o ființă foarte complexă, care are multiple niveluri de conștiință, de profunzime, ce ne invită să le descoperim, astfel încât să putem ajunge mai aproape de adevăratul nostru sens și misiune în viață. Acest proces poate fi uneori frustrant și s-ar putea să ne simțim pierduți și să ne mulțumim cu o singură bucată din întreaga poveste pe care suntem capabili să o manifestăm.

Roata Dezvoltării Ecocentrice creată de Bill Plotkin în cartea sa, *Natura și Sufletul Uman*, ne oferă o viziune măreață asupra felului în care ar putea să arate călătoria noastră de viață dacă am trăi-o urmându-ne sufletul, intuiția, vocea interioară și darurile noastre naturale cu care ne-am născut. Roata poate fi privită ca o busolă care ne poate ghida propria viață, pentru a deveni mai autentici, pentru a ne explora și a ne înțelege mai mult profunzimile, pentru a ne găsi locul în lume și pentru a oferi din darurile noastre prin intermediul unor sisteme originale de a le oferi lumii. Experimentarea tuturor acestor lucruri ar trebui să fie un argument puternic pentru oricine, de a explora și utiliza Roata Dezvoltării Ecocentrice.

Roata este un model, o posibilă hartă sau perspectivă asupra vieții și, pentru a o folosi, sunt necesare instrumente și concepte practice pentru a îndeplini sarcinile de dezvoltare cuprinse în Roată.

Considerăm Psihologia Pozitivă ca un domeniu excelent, care poate fi integrat și utilizat cu succes în abordarea Ecocentrică. Psihologia pozitivă este un domeniu în creștere, care generează rezultate uimitoare în beneficiul oamenilor. Domeniul este dedicat sprijinirii oamenilor în a-și construi vieți semnificative și împlinite, pentru a-i ajuta să-și atingă potențialul și să-și extindă experiențele. Teoriile, instrumentele și metodele folosite și promovate de psihologia pozitivă abordează în mare măsură sarcinile de dezvoltare descrise prin Roată. Lucrul cu emoțiile, cultivarea conștiinței de tip mindfulness, stimularea gândirii pozitive sunt doar câteva domenii în care Roata ecocentrică și Psihologia pozitivă se aseamănă. Astfel, avem toate premisele pentru a le combina pe cele două: Dezvoltarea ecocentrică și Psihologia pozitivă.

Având această perspectivă, considerăm că manualul de față reprezintă un avantaj deosebit pentru oricine dorește să se dezvolte într-un mod durabil și autentic, ce poate aduce îmbunătățiri remarcabile la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual.

CUM SE UTILIZEAZĂ ACEST MANUAL PENTRU TRANSFORMAREA PERSONALĂ

Credem că acest manual are o mare capacitate de transformare. Pentru a beneficia la maximum de aceasta, te invităm să urmezi o anumită abordare, care poate conduce la o înțelegere și o dezvoltare de profunzime. Desigur, aceasta este doar o invitație. Îți poți croi propria cale. Înainte de a prezenta pașii concreți, vrem să reamintim că în această secțiune discutăm despre modul în care acest manual te poate ajuta la nivel personal.

Așadar, să începem:

1. Parcurge conținutul despre Dezvoltarea Ecocentrică și Psihologia Pozitivă

Este foarte important să te familiarizezi cu conceptele și teoria. În acest fel, vei putea înțelege această abordare a dezvoltării și vei vedea cum te pot ajuta DEC și PP în propria călătorie de viață.

Recomandăm, de asemenea, să citești mai multe articole și cărți, să vizionezi videoclipuri și să navighezi paginile web pe acest subiect (lista de **Recomandări** se găsește în secțiunea cu Anexe a acestui manual)

1. Stabilește legăturile dintre teoriile prezentate (concepte, instrumente etc.) și viața ta, și reflectează asupra situației tale actuale

Este important să legi teoria de viața ta, pentru a vedea cum se reflectă în realitate. Poți face acest lucru urmărind acești doi pași:

- Întrebări pentru reflecție:** consultă *Întrebările pentru reflecție* din secțiunea **Anexe**. Vei găsi întrebări legate de etapele dezvoltării ecocentrice și de procesul de auto-descoperire. Petrece ceva timp asupra lor și scrie-ți răspunsurile într-un jurnal. Poți obține informații foarte interesante despre tine și despre viața ta.
- Identifică în ce etapă de dezvoltare te afli:** din perspectiva dezvoltării ecocentrice, este important să știi unde anume te afli în viața ta. Schema privind *Identificarea propriului stadiu din DEC* din secțiunea **Anexe** oferă câteva indicii care te vor ajuta să înțelegi unde anume te afli în viața ta, din perspectiva DEC.

3. Elaborează un plan de dezvoltare

- Decide care sunt sarcinile/sub-sarcinile de dezvoltare pe care dorești să te concentrezi:** Alege din lista de sarcini de dezvoltare din secțiunea *Dezvoltare Ecocentrică* cele pe care le-ai abordat mai puțin sau pe cele spre care te simți atras/ă să lucrezi.
- Prioritizează-le și alege 2-3 sub-sarcini pe care dorești să le abordezi:** Selectează din toate sub-sarcinile pe care le-ai ales pe acelea care sunt cele mai relevante și importante pentru tine, în acest moment al vieții.
- Alege practicile care te pot ajuta să abordezi acele sub-sarcini:** Alege din Tabelul de practici din secțiunea *Practici* acele practici care pot fi cele mai utile pentru a aborda sub-sarcinile alese. Poți identifica și alte practici care nu sunt incluse în acest manual.
- Elaborează un plan de acțiune:** Fă-ți un plan de acțiune răspunzând la următoarele întrebări:
 - Ce vrei să faci? - Practici.
 - De ce vrei să faci? - De ce vrei să abordezi aceste sub-sarcini?
 - Când vrei să faci? – Stabilește-ți un orizont de timp realist. Nu te grăbi, dar nici nu amâna.
 - De ce anume ai nevoie pentru a face această acțiune/practică? - Resurse, loc, oameni etc.
 - Cine te poate ajuta cu asta? - Persoane care să te sprijine, un mentor, un ghid etc.

1. Implementează acțiunile, realizează practicile: Este timpul „să pui practicile în practică”.

2. Reflectează și evaluează-te: Poți răspunde la următoarele întrebări: Ce ai făcut? Cum a fost să faci asta? Cum te-ai simțit? Ce ai câștigat? Ce poți schimba/îmbunătăți?

În acest moment poți reveni la pasul 2.

3. Întoarce-te la teorie și citește-o din nou: Poți oricând să revii asupra teoriei și să o studiezi cu noile perspective pe care le-ai dobândit după implementarea planului de acțiune. Citind-o din nou, s-ar putea să capeți noi perspective care să-ți permită să înveți sau să te dezvolti mai în profunzime.

4. Sărbătorește și FII FERICIT/Ă pentru ceea ce faci: Este foarte important să-ți sărbătorești achizițiile pe care le dobândești, creșterea ta, și să simți recunoștință pentru viața pe care o ai.

Pentru a-ți susține dezvoltarea personală, te poți folosi și de următoarele resurse:

1. **Curs online** - *Auto-descoperirea - reflecție individuală și procese practice*:
<https://learningforchange.net/course/self-discovery-individual-reflection-practical-process/>
2. **Curs online** - *Auto-descoperirea - reflecție individuală și procese practice -2*:
<https://learningforchange.net/course/self-discovery-individual-reflection-practical-process-2/>
3. **Descarcă-ți Cartea de buzunar** „Auto-descoperirea - reflecție individuală și procese practice”:
<http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/eplu-project-details/#project/c79ceb4b-e3a5-4248-a7ae-1173eb1999ec>

CUM SĂ UTILIZEZI DEZVOLTAREA ECOCENTRICĂ ȘI PSIHOLOGIA POZITIVĂ ÎN LUCRUL CU TINERII?

Dezvoltarea ecocentrică și psihologia pozitivă reprezintă două domenii ale dezvoltării umane care oferă posibilități extraordinare și pot fi folosite în diverse contexte educaționale, cu diferite grupuri țintă (copii, tineri și adulți). În această secțiune vom explora câteva aspecte care i-ar putea ajuta pe cei interesați să utilizeze DEC și PP pentru dezvoltarea tinerilor.

Linii directoare pentru a utiliza Roata Dezvoltării Ecocentrice

- ☉ Dezvoltarea ecocentrică se bazează pe modul natural de a fi, de a trăi, astfel încât pentru mulți oameni poate fi ușor de înțeles și de asimilat. Este modul nostru natural de a ne trăi viața.
- ☉ Este important să lucrăm cu harta și sarcinile ecocentrice pe cont propriu, pentru a le înțelege, și abia apoi să aplicăm harta și principiile acesteia altor persoane.
- ☉ Este importantă cunoașterea stadiului DEC în care ne aflăm, precum și cunoașterea etapelor în care se află beneficiarii noștri. În Anexă există un instrument pentru identificarea stadiului în care ne aflăm.
- ☉ Puteți prezenta harta DEC grupurilor cu care lucrați, împreună cu lista sarcinilor și sub-sarcinilor din fiecare etapă. Apoi le puteți cere să evalueze nivelul lor de dezvoltare în raport cu fiecare sub-sarcină.
- ☉ Majoritatea oamenilor cu care lucrăm în contexte educaționale se află în etapa a treia de dezvoltare, cu multe curențe acumulate în etapele anterioare.
- ☉ Mai întâi de toate, este important să facem trecerea de la stadiul 3 egocentric, la stadiul 3 ecocentric. Pentru a produce această schimbare este important să abordăm sarcinile și sub-sarcinile legate de natură.
- ☉ Lucrați cu grupurile voastre țintă în principal pe sarcinile și sub-sarcinile pe care le cunoașteți și vă simțiți confortabili în a le aborda.
- ☉ Pe cât posibil, aduceți oamenii cât mai aproape de natură. În loc să faceți activitățile în sala de clasă sau în sala de curs, faceți-le în aer liber, pe o terasă, într-o grădină, în parc, în pădure.

Linii directoare pentru a utiliza Psihologia pozitivă

- ☉ Vorbiți despre emoțiile voastre în contexte de lucru și încurajați grupurile cu care lucrați să facă același lucru, întrebându-i cum se simt și creând spații pentru a-și exprima emoțiile. Fiți un exemplu pozitiv pe care beneficiarii voștri să îl poată oglinzi și copia.
- ☉ Includeți în programul de lucru activități care generează emoții pozitive la participanții dvs., apoi vorbiți despre acele emoții. O listă de acțiuni care generează emoții pozitive poate fi găsită în subcapitolul Emoții pozitive.
- ☉ Discutați cu participanții voștri despre lucrurile care îi fac să se simtă în flux și apoi includeți în programele și proiectele voastre activități care îi vor face să experimenteze starea de flux. Apoi, discutați despre asta.
- ☉ Dezvoltați activități prin care participanții se pot simți conectați cu un scop mai înalt (activități care deserveșc o comunitate, diverse cauze sau justiție socială, voluntariat, activism politic, protecția mediului etc.).

- 🕒 Dezvoltați activități educaționale care contribuie la Modelul PERMA (generează emoții pozitive, creează implicare, dezvoltă relații, oferă semnificație, conduce la reușite).
- 🕒 Includeți practici de mindfulness în activitatea voastră: meditație, practici de concentrare, plimbări pentru interiorizarea atenției, yoga, tai chi, qigong, exprimare artistică etc.
- 🕒 Utilizați limbajul corpului pentru a transmite o energie pozitivă persoanelor cu care lucrați. Păstrați un aspect deschis, faceți contact vizual, mențineți pieptul deschis, zâmbiți (asigurați-vă că zâmbetul este autentic), exprimați recunoștință față de beneficiarii voștri, oferiți îmbrățișări.

Principii și mesaje pe care le puteți transmite grupurilor țintă

Este important să cultivăm o mentalitate și o conștiință sănătoasă în rândul beneficiarilor noștri, care să aibă la bază principiile ecocentrice și psihologia pozitivă. Câteva din mesajele pe care li le putem transmite sunt următoarele:

- 🕒 Schimbarea pe care trebuie să o facem la nivel global este urgentă, din cauza distrugerii accelerate a mediului înconjurător.
- 🕒 Orice acțiune pe care o facem are efecte și consecințe (pozitive sau negative).
- 🕒 Natura este un profesor uimitor, conectați-vă cu ea și astfel vă veți conecta cu voi înșivă.
- 🕒 Descoperiți și dezvoltați-vă natura voastră interioară.
- 🕒 Petreceți timp de calitate cu familia.
- 🕒 Trăiți în comunități. Creați-vă propria comunitate (ajută la dezvoltarea personală conștientă).
- 🕒 Faceți afirmații pozitive - vă ajută să vă dezvoltați mai conștient.
- 🕒 Artă este un mijloc excelent de exprimare.
- 🕒 Regăsiți-vă, găsiți-vă drumul - Fiți autentici.
- 🕒 Practica mindfulness este o cale spre fericire.
- 🕒 Luați contact cu copilul vostru interior.
- 🕒 Aveți încredere în Mister și aveți încredere în proces.
- 🕒 Viața este simplă. Simplitatea este complexă.
- 🕒 Îndrăgostiți-vă de stadiul ecocentric în care vă aflați.
- 🕒 Cu toții suntem un întreg, suntem cu toții conectați.

Practici, ritualuri și procese pe care le puteți utiliza în activitatea voastră

Următoarele activități sunt acțiuni simple pe care le puteți include în activitatea deja existentă, fără prea mari eforturi. Trebuie doar să alocați un spațiu de câteva minute pentru a face una sau mai multe practici.

- 🕒 Ritualuri pentru începutul zilei:
 - Meditație
 - Planificarea zilei
 - Scris în Jurnal
 - Stabilirea intențiilor pentru acea zi
- 🕒 Un cerc de conectare, în care puteți împărtăși emoții, lucruri pentru care sunteți recunoscători etc.
- 🕒 Împărtășiți emoții pozitive în perechi sau în grupuri mici
- 🕒 Citiți poezii ale sufletului
- 🕒 Povestiri din natură
- 🕒 Meditație în spații interioare sau în aer liber
- 🕒 Plimbări în natură pentru interiorizarea atenției
- 🕒 Scrieți o scrisoare pentru voi înșivă
- 🕒 Creați o jucărie
- 🕒 Creați o listă de lucruri care vă aduc fericire și comparați-le cu activitățile voastre zilnice. Faceți schimbările necesare pentru a face mai multe din lucrurile care vă aduc fericire, în viața de zi cu zi
- 🕒 Cântați, compuneți muzică, bateți la tobe
- 🕒 Dansați timp de câteva minute

Activități pe care le puteți face pentru a promova DEC și PP în rândul grupurilor țintă

Acestea sunt doar câteva activități pe care le puteți dezvolta și include în munca voastră. Unele dintre aceste activități se pot face în câteva ore, în timp ce altele pot dura mai multe zile. Fiți creativi și dezvoltați-vă propriile idei.

- 🕒 Ateliere de lucru despre viața în armonie cu natura
- 🕒 Activități de curățare a zonelor naturale sau urbane
- 🕒 Organizarea unor grupuri de sprijin pentru comunități
- 🕒 Reciclare creativă
- 🕒 Atelier de gătit vegetarian și vegan
- 🕒 Labirintul senzorial (legat de cele 8 etape de dezvoltare)
- 🕒 Dansul extatic
- 🕒 Cinci ritmuri și Dans în întuneric
- 🕒 Reuniuni muzicale (cercuri de bătut la tobe, cântat muzică etc.)
- 🕒 Cercuri de bărbați/femei
- 🕒 Weekend-uri cu familia
- 🕒 Drumeții ecocentrice
- 🕒 Ateliere de artă terestră
- 🕒 Mandale în natură
- 🕒 Cercuri de lucru cu visele
- 🕒 Ritualuri de sărbătorire a noilor anotimpuri
- 🕒 Calea Consiliului
- 🕒 Cercuri de vorbit
- 🕒 Grădinarit
- 🕒 Cluburi de lectură
- 🕒 Seri de film
- 🕒 Ateliere de auto-descoperire
- 🕒 Tabere de vară pentru tineri (deprinderea abilităților de a trăi în natură)
- 🕒 Atelier despre inteligențele multiple - un spațiu de auto-explorare
- 🕒 Cursuri sau tabere de 3-7 zile
- 🕒 Programe cu durată de 3-4 luni

Aspecte logistice importante pentru promovarea DEC și PP în rândul grupurilor țintă (amplasare, materiale, alimentație, oameni etc.)

Acestea sunt câteva aspecte pe care le puteți gestiona pentru a stimula dezvoltarea ecocentrică și educația pozitivă. Nu trebuie să mergeți într-un parc național pentru a deveni mai ecocentrici și pozitivi, ci puteți face acțiuni simple care pot aduce mai multă valoare activității voastre și pot face ca grupul vostru țintă să se dezvolte într-un mod mult mai sănătos.

🕒 Amplasare

Petreceți cât de mult timp puteți în aer liber și aproape de natură, chiar dacă este doar o mică zonă verde. Vă puteți derula activitățile: o În parc

- Pe malul mării
- În oraș
- În pădure
- Lângă lacuri
- În grădini interioare
- În case individuale
- Pe acoperișuri
- Pe o terasă

☯ Alimentație

Dezvoltați un stil de viață sănătos, cultivați obiceiuri alimentare conștiente și cunoașteți cât mai multe aspecte legate de nutriție. Pentru activitățile voastre:

- Alegeți alimente proaspete și ecologice. Produse local, pe cât posibil.
- Alegeți mâncarea făcută în casă, pregătită de voi.
- Pregătiți mâncarea împreună cu participanții.
- Organizați mese de tip comunitar, unde oamenii își aduc propria hrană și fac schimb între ei.
- Încercați alimente vegane și vegetariene pentru o vreme, în timpul unor evenimente (pentru a reduce consumul de resurse naturale necesare pentru producerea cărnii).

☯ Materiale

- Folosiți pentru activitățile voastre materiale care sunt naturale, reciclate, ecologice.
- Întotdeauna Reduceți-Reutilizați-Reciclați.
- Împărțiți materialele cu alte persoane, închiriați sau împrumutați, în loc să cumpărați lucruri noi.

☯ Oameni

Unindu-ne forțele cu alte persoane putem produce mai multe schimbări pozitive și transformări în rândul grupurilor țintă. Atunci când vă planificați activitățile, gândiți-vă cum puteți colabora cu ceilalți. Ați putea:

- Coopera cu persoane care desfășoară activități similare cu ale voastre.
- Coopera cu reprezentanți ai comunității, lideri politici.
- Invita la activitățile voastre psihologi, terapeuți, muzicieni, practicieni de yoga, biologi, ecologiști, ghizi pentru viața în sălbăcie, șamani, scriitori etc.

Acestea sunt doar câteva îndrumări și sfaturi care vă pot ajuta să facilitați activități de dezvoltare ecocentrică și psihologie pozitivă în contextul în care vă aflați, cu propriile grupuri țintă. Fiți creativi și curajoși în a le pune în aplicare.

PRACTICI

Acțiunea este elementul cheie pentru producerea învățării și transformării, la nivel personal și social. Cititul teoriei și iluminarea propriei minți poate fi o activitate frumoasă de după-amiază, dar intenția din spatele acestui manual este de a produce învățare și transformare pozitivă. Un pas important în producerea schimbării este cunoașterea și înțelegerea lucrurilor, iar apoi folosirea acestor cunoștințe în diferite contexte, pentru a contribui la ceea ce trebuie să fie îmbunătățit. Prima parte a acestui manual pune bazele unei noi abordări educaționale, care poate fi mai durabilă, mai holistică și mai legată de fluxul natural al vieții, de Pământ și de schimbările planetare. Dezvoltarea ecocentrică și Psihologia pozitivă merg mână în mână în acest proces. Dezvoltarea ecocentrică oferă un cadru posibil, o idee generală asupra dezvoltării umane, prin modelul celor opt etape de dezvoltare, în timp ce psihologia pozitivă completează cadrul cu concepte și instrumente practice, ușor de utilizat, care îmbogățesc dezvoltarea umană.

Secțiunea următoare, denumită *Practici*, este absolut necesară pentru intenția acestui manual. Prin acest manual, vrem să ne adresăm agenților de schimbare din domeniile activității de tineret și educației. Prima parte a manualului oferă noi perspective și motive pentru a urma conceptele din dezvoltarea ecocentrică și psihologia pozitivă, în timp ce această parte cuprinde instrumentele și metodele de realizare a acestora.

Practicile prezentate în acest manual intenționează să fie utilizate pentru abordarea diferitelor sarcini de dezvoltare din roata dezvoltării ecocentrice. Toate practicile urmează, de asemenea, conceptele și principiile psihologiei pozitive; astfel, realizarea acestor practici va conduce la dezvoltarea unei atitudini pozitive și a unei înclinații pozitive față de viață, care sunt fundamentale pentru dezvoltarea pe tot parcursul vieții oricărui dintre noi. Colecția de practici are o abordare holistică, deoarece abordează dezvoltarea tuturor dimensiunilor umane: psihice, mentale, emoționale, spirituale.

De asemenea, ele urmează principiile învățării experiențiale și educației non-formale și pot fi ușor utilizate și adaptate de către lucrătorii de tineret și educatorii interesați de această abordare. Practicile pot fi folosite în mod individual, câte o practică într-un anumit context, sau într-o succesiune de practici combinate într-un program mai complex.

Practicile sunt grupate în mai multe categorii, pe baza contextului în care pot fi utilizate. Fiecare categorie are o scurtă introducere, care va ajuta cititorul să vadă conexiunile dintre dezvoltarea Ecocentrică și teoria psihologiei pozitive, precum și contextul în care pot fi utilizate.

Încurajăm cititorul să privească aceste practici ca pe un model, care poate fi modificat și adaptat în funcție de interesul personal și de contextul utilizatorului, precum și la nevoile grupurilor țintă.

LISTA PRACTICILOR

În tabelul de mai jos veți găsi o listă a tuturor practicilor și instrumentelor pentru dezvoltare și învățare. Tabelul este o bază de date care face referire la etapele de dezvoltare și la elementele PP vizate de fiecare dintre practici:

Etape/elemente vizate	Etapele DEC				Elementele Psihologiei Pozitive									
	1	2	3	4	Min dful ness	Bucu rie	Recu noști nță	Seni năta te	Inter es	Inspi rație	Uimi re	Iubir e	Încre dere	Mân drie
PRACTICI														
Metode interpersonale														
Voluntariat		x	x		x	x	x		x	x		x		x
Afirmatii pozitive față de ceilalți			x		x	x	x			x		x	x	
Storytelling	x	x	x	x	x	x			x	x				x
Oglindirea oamenilor	x	x	x	x	x		x		x			x	x	
Abilități primitive														
Culesul plantelor medicinale		x	x		x			x	x		x		x	x
Construirea de adăposturi, forturi		x	x		x	x			x					x
Aprinderea focului		x	x		x			x	x		x			x
Făcutul pâinii		x	x		x	x	x	x	x	x				x
Metode bazate pe natură														
Observarea naturii	x	x	x	x	x		x	x		x	x			
Privitul Stelelor	x	x		x	x	x	x	x	x		x			
Urmărire	x	x			x				x					x
Rătăciră în natură	x	x		x	x			x	x	x	x			
Timp petrecut în singurătate, în mijlocul naturii			x	x	x		x	x	x	x	x			x
Grădinărit	x	x			x	x	x	x	x				x	x
Privitul Răsăritului	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		x
Împământare/ Contactul cu Pământul		x		x	x			x		x				
Metode fizice														
Yoga		x			x			x						
Post				x	x			x						x
Cinci Ritualuri Tibetane		x	x		x			x						x
Sporturi extreme, în aer liber			x		x	x			x		x			x
Slacklining			x		x	x			x					x
Metode Artistice														
Ascultat muzică și cântat		x	x		x	x				x				
Cerc de tobe	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x
Teatru de improvizație	x		x		x	x			x	x			x	
Arte Creative	x	x			x	x			x	x				x
Arta decorării solului	x	x	x		x	x		x	x	x	x	x		x
Echilibrarea pietrelor	x	x			x			x	x	x	x		x	x
Poezia sufletului			x	x	x				x	x	x			x
Origami	x	x			x	x		x	x	x				x
Practici Simbolice														
Ceremonii și ritualuri de trecere			x	x	x		x			x			x	
Sincronicități, semne și prevestiri			x	x	x		x		x	x	x		x	
Artă simbolică	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x
Geometrie sacră		x		x	x			x	x					x
Construirea de Toteme		x		x	x			x	x	x	x			x
Rugăciune		x		x	x		x	x	x	x		x	x	
Vision Quest			x	x	x		x	x					x	

Etape/elemente vizate	Etapetele DEC				Elementele Psihologiei Pozitive									
	1	2	3	4	Min dful ness	Bucu rie	Recu noști nță	Seni năta te	Inter es	Inspi rație	Uimi re	Iubir e	Încre dere	Mân drie
PRACTICI														
Practici Intrapersonale														
Jurnal			x	x	x	x		x	x					
Învățarea unei limbi străine	x	x	x		x	x			x	x				x
A face ceva nou	x	x	x		x	x			x					x
Afirmatii pozitive față de sine			x	x	x	x	x	x				x	x	
Vizitarea unui muzeu pentru copii	x		x		x	x			x					
Practici Contemplative														
Centrarea	x		x	x	x			x					x	
Meditația	x		x	x	x			x					x	
Tăcerea	x		x	x	x			x					x	
Mersul prin labirint	x		x	x	x				x					

ANEXĂ

IDENTIFICAREA PROPRIEI ETAPE DIN DEC

Semnele după care îți poți identifica propria etapă de dezvoltare (mai mult sau mai puțin, pornind de la cele mai definitorii la cel mai puțin definitorii) sunt:

- **Centrul tău actual de gravitație psiho-spirituală** (vezi p. 64 din cartea *Natura și sufletul uman* și secțiunile introductive ale capitolelor privind etapele care îți trezesc curiozitatea)
- **Sarcinile esențiale de dezvoltare** pe care descoperi că le parcurgi (vezi p. 69)
- **Arhetipurile** de dezvoltare cu care tu și comportamentul tău rezonați cel mai mult (vezi p. 67)
- **Darul psihosocial fundamental** către comunitate pe care îl manifesti fără a te strădui (pur și simplu prin prezența ta) (vezi p. 68)
- **Cercul identității** tale (vezi pag. 70)

Ține minte următoarele lucruri:

1. Dacă primești răspunsuri diferite folosind semnele de identificare de mai sus, atunci primul (centrul de gravitație) este cel definitoriu.
2. Nu numai că este posibil să lucrezi la sarcinile corespunzătoare etapelor anterioare (dar și etapei în care te afli), ci toată lumea are activități neterminate în toate etapele anterioare și, prin urmare, oricine poate lucra întotdeauna la acele sarcini anterioare, precum și la cele ale stadiul lor actual.

Trimiterile la pagini sunt din cartea lui Bill Plotkin, „Natura și sufletul uman” - <http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/>

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

În această secțiune vei găsi întrebări care te pot ajuta în procesul de auto-descoperire și transformare personală / profesională. Acestea pot sprijini crearea de planuri personale de dezvoltare, autoevaluarea și auto-explorarea. Întrebările sunt legate de etapele dezvoltării ecocentrice și de elementele psihologiei pozitive și sunt relevante pentru ambele concepte.

Întrebările sunt împărțite în două subcapitole - bazate pe etapele DEC și Auto-descoperire. Întrebările din secțiunea de Auto-descoperire fac parte din procesul online de auto-descoperire pe care îl găsești pe <https://learningforchange.net/courses/>.

Întrebările pot fi utilizate de către facilitatori (formatori, lucrători de tineret, consilieri, îndrumători) în activități destinate tinerilor, dar pot fi folosite și la nivel personal, pentru propria muncă cu sine.

Mai multe detalii despre cum să utilizezi întrebările se regăsesc la începutul manualului, în secțiunea „Metodologie pentru dezvoltare personală”.

Întrebări bazate pe etapele de dezvoltare ecocentrică

Sursa: Bill Plotkin, „Natura și sufletul uman” - <http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/>

Întrebări pentru evaluarea generală a propriei etape din DEC

- ☉ Care dintre aspectele etapelor anterioare crezi că le-ai trăit pe deplin, nu le-ai trăit, le-ai trăit parțial?
- ☉ Alege-ți una din calitățile specifice unei etape anterioare pe care dorești să o aprofundezi. Cum veți face acest lucru? Când o vei face? Pentru cât timp o vei păstra?
- ☉ Scrie despre modelele tale personale, eroii tăi personali, ființele de la care ai învățat (umane și non-umane, imaginare și perceptibile). Care sunt calitățile pe care le manifestă din diferitele etape (din câte îți poți da seama)?
- ☉ Care sunt responsabilitățile tale actuale, principale în viață? Dar provocări?
- ☉ Ce te cheamă spre o poveste mai mare, o viață mai mare?
- ☉ Ce lipsește astăzi în viața ta? Ce trăiești pe deplin astăzi în viața ta?

Întrebări pentru etapa 1 - dezvoltarea inocenței

- ☉ Ce ai descoperit despre relația ta cu inocența? Este inocența prezentă în viața de zi cu zi? În ce mod?
- ☉ Ce este inocența pentru tine și care este relația ta cu inocența? Cum trăiește inocența în tine (sau nu)?
- ☉ Explorează modul în care prietenii și membrii familiei tale înțeleg și experimentează inocența în propriile lor vieți. Ce înseamnă pentru ei? Ce imagini evocă? Cum îți extind sau întăresc reacțiile lor înțelegerea și experiența inocenței?

Întrebări pentru etapa 2 - dezvoltarea exploratorului în interior

- ☉ Care este experiența ta de viață din această perspectivă a unui copil de 7 ani? Ce este important pentru tine la vârsta de 7 ani? Ce te atrage? Ce este fascinant, atrăgător, interesant?
- ☉ Reflectează asupra copilăriei tale.
Cum era viața ta de atunci? Ce a fost greu pentru tine? Dar ușor? În ce moduri ai fost încurajat/ă sau blocat/ă în a fi un Explorator sănătos într-o Grădină deplină? Ce este în mod clar viu în tine acum din Grădina centrată pe suflet? Ce nu este viu? Aplică experiența în viața ta de zi cu zi: Ce calități suplimentare ale Exploratorului îți vor servi de-acum în viața de zi cu zi? În ce mod îți vor folosi? Alege o calitate a Exploratorului și ia-ți un angajament de a o trăi mai mult în fiecare zi, în următoarele două săptămâni.

Întrebări pentru etapa 3 - dezvoltarea autenticității

Reflectează asupra vieții tale de la pubertate încoace și notează în jurnalul tău în ce mod ai reușit (sau nu) să trăiești într-un mod autentic și acceptat social. Include modul în care trăiești acasă, la locul de muncă, cu prietenii, la o întâlnire, în locuri sălbatice sau semi-sălbatice, când ești singur/ă, în sexualitatea ta, în situații conflictuale, în legătură cu sexul complementar, în relațiile romantice, față de alte persoane dragi (indiferent dacă este vorba despre oameni, animale de companie, creaturi neîmblânzite, o putere supranaturală etc.).

- ☉ Cum / unde / când alegi autenticitatea în detrimentul acceptării? Ce îți permite să faci acest lucru? Ai făcut-o vreodată? În ce fel?
- ☉ Cum / unde / când alegi acceptarea în detrimentul autenticității? De ce? Care sunt temerile tale? Dacă aceste temeri s-ar înlăptui, te-ar distruge? Ai abilitățile și resursele necesare pentru a aborda lucrurile într-un mod diferit acum?
- ☉ Cât de cizelate sunt abilitățile tale de a gestiona emoții, de a rezolva conflicte, de a atribui un statut, de a gestiona relațiile romantice, sexuale și situațiile de comunicare?
- ☉ Ai studiat în mod adecvat și ai înțeles reciprocitatea de natură umană și responsabilitatea ecologică?
- ☉ Îți trăiești focul interior? În ce moduri? Ce-ți permite să faci acest lucru?
- ☉ Cum te poziționezi față de subiectele și preocupările majore din societatea noastră? Ai nevoie să afli mai multe despre evenimentele pe plan local și mondial? Ți-e frică să afli mai multe? Dacă da, de ce? Viața ta este în mod corespunzător aliniată cu pozițiile luate față de problemele majore? În ce moduri? În ce moduri nu este?
- ☉ Cine sunt prietenii tăi? Ce roluri adopți față de ei? Relațiile tale sunt satisfăcătoare? Te provoacă și te cresc? Sau te păstrează blocat/ă în tipare vechi, nesatisfăcătoare?
- ☉ În ce condiții ai încredere în tine? În ce condiții nu ai? De ce?
- ☉ Care au fost dependențele tale (atunci și acum)? De ce?

Întrebări pentru etapa 4 - părăsirea căminului (lăsând în urmă vechea identitate)

Fă o listă a momentelor în care ți-ai pierdut simțul identității. Unele ar fi putut fi alese în mod conștient (cum ar fi schimbarea carierei sau pensionarea atunci când îți pierzi identitatea în câmpul muncii), altele au fost impuse (cum ar fi îmbătrânirea sau pierderea mobilității, ce conduc la pierderea identității de sportiv). Fiecare dintre aceste pierderi poate fi o modalitate simbolică de a părăsi căminul pe care ni l-am construit anterior. Pentru fiecare pierdere de identitate, ia în considerare modul în care te-a schimbat, ce resurse noi ți-a dezvoltat, precum și posibilitatea de a-ți face lăsat o parte din doliu de făcut (mai ales dacă ai așteptat schimbările cu entuziasm și nu ai explorat niciodată cu adevărat ceea ce ai pierdut).

Describe sau redă primul tău cămin de apartenență. Ce ți-a plăcut (sau nu) la el? Cum și când l-ai părăsit? Ce aspecte ale tale nu ai părăsit încă? Cât de bine te descurci astăzi în a te avânta în necunoscut?

Describe or portray your first home of belonging. What did you (not) love about it? How and when did you leave it? Which aspects of you have not yet left? How well are you doing today striding into the unknown?

Întrebări de auto-descoperire

🕒 **Cum arată o zi obișnuită pentru tine?**

Describe o zi tipică din viața ta, din momentul în care te trezești până când adormi. Notează-ți obiceiurile zilnice, rutinele, ritualurile, activitățile pe care le ai, și cât timp aloci fiecareia dintre ele. Dacă la sfârșitul săptămânii ai activități diferite, scrie și o notă despre ele. După ce termini de scris, aruncă o privire de ansamblu asupra a ceea ce ai scris. Observă orice revelație ai putea avea.

🕒 **Cum ai descrie o lume extraordinară, minunată și inocentă?**

În carnețelul tău, explică cum ar arăta o lume inocentă. Într-o lume extraordinară, minunată, cum s-ar comporta oamenii? Cum ar fi pământul? Cum ai fi tu?

🕒 **Câtă bucurie ai în viața ta?**

Cât de des zâmbești? Cât de des râzi? Care sunt elementele care aduc bucurie în viața ta? Care sunt elementele care aduc entuziasm în viața ta? Ia-ți timp să reflectezi asupra lor.

🕒 **Ce-ți dorești să explorezi mai departe?**

Care este următorul lucru despre care vrei să înveți? Care sunt locurile pe care încă îți dorești să le vizitezi? Ce subiecte îți dorești să aprofundezi? Ce mai ai de încercat?

🕒 **Cine ești tu?**

Cine ești tu cu adevărat? Care este sinele tău autentic? Ia-ți un creion și răspunde la această întrebare de cel puțin 30 de ori! Fii sincer/ă cu tine, ai răbdare și fii deschis/ă la a-ți îmbrățișa fiecare aspect!

🕒 **Care este relația ta cu cei apropiați?**

Cine sunt persoanele cele mai apropiate ție? Ce fel de relație ai cu acestea? Cum le tratezi și cum te tratează? De ce?

🕒 **Care sunt punctele tale forte?**

Care sunt cele mai puternice calități ale personalității tale? Acestea pot include aspecte din dimensiunea ta fizică, emoțională, mentală sau spirituală. Fă o listă cu cel puțin 20 dintre ele! Continuă, chiar dacă este o provocare!

🕒 **Care este schimbarea pe care ai vrea să o faci, dar nu ai îndrăznit încă?**

O dată ca niciodată, a existat o minusculă posibilitate care ți-a pătruns în minte! Un gând despre o schimbare pe care vrei să o urmezi. Acest gând a crescut de-a lungul timpului, a devenit puternic și convingător și îți cere să acționezi! Ce schimbare ai vrea să faci, dar nu ai îndrăznit încă? Ce te determină să o amâni?

🕒 **Cât de multă încredere ai în viață?**

Crezi că viața este malignă (îți face rău), benign (îți este de ajutor) sau indiferentă? Ce te face să crezi asta?

🕒 **Cât ești de recunoscător/-oare?**

Adu-ți atenția asupra a tot ceea ce ai, tot ceea ce poți face și tot ceea ce ești? Cât de recunoscător/-oare ești pentru toate aceste daruri? Cum îți exprimi recunoștința și cât de des?

🕒 **Care este scopul tău?**

De ce ești aici, acum? Ce ești aici să slujești? Care este scopul tău în viață?

În timp ce răspunzi la această întrebare, reține următoarele 3 aspecte:

Fii blând/ă cu tine atunci când răspunzi la această întrebare! Mulți oameni se luptă de ani de zile pentru a ajunge la acest răspuns sau chiar mai rău, neglijează semnificația sa pentru omenire. Lucrul cu scopurile necesită o trezire specială a sufletului și este cu siguranță un proces lung și provocator! Dacă te gândești la asta, ești pe drumul cel bun!

Nu există întotdeauna o propoziție simplă pentru a răspunde la această întrebare. S-ar putea să simți direcția scopului tău (să spunem, lucrul cu oamenii) sau elementele cheie pe care le include (de exemplu, natura și finanțele). Dacă ajungeți la acest rezultat, este fantastic!

Scopul vieții se poate schimba de-a lungul timpului! În fiecare zi te trezești o persoană diferită! Chiar și celulele tale mor și se regenerează! Timpul te face mai puternic/ă și mai înțelept/ă și ar fi inadecvat să credem că vom avea cu toții același scop de-a lungul timpului! Este normal să facem schimbări sau să ne angajăm și mai profund în angajamentele noastre.

🕒 ***Ce te inspiră?***

Cine te inspiră? Ce fenomen te inspiră? De ce? Ce îți oferă inspirația?

🕒 ***Care este realitatea ta?***

Describe toate lucrurile care formează acum realitatea ta. Unde locuiești, la ce lucrezi în prezent, cine te înconjoară etc.

🕒 ***Ce aduce fericire și împlinire în viața ta?***

Dezvoltă pe marginea nivelul tău de fericire. Notează cum te bucuri de viața ta. Unde îți găsești împlinirea în viață? Care sunt elementele care contribuie cel mai mult la fericirea ta? Este ceva care îți lipsește care te va face mai fericit/ă sau îți va face viața mai împlinită?

🕒 ***Care sunt principalele tale responsabilități curente din viața ta?***

Describe lucrurile de care ești responsabil/ă. Ce te îngrijorează și ce ești obligat/ă să faci? Ce este inclus în lista ta de lucruri de făcut? Cât de mulțumit/ă ești de asta?

🕒 ***Ce stăpânești cel mai bine?***

Care sunt lucrurile pe care, atunci când le faci, timpul zboară și ești în flux? Care sunt competențele cele mai dezvoltate pe care, atunci când le folosești, devii imersat/ă complet în activitate? Care dintre activitățile profesionale te fac mândră/-u? Ce îți conferă cel mai mare sentiment de realizare?

🕒 ***Cât de mult cauți atenția celorlalți?***

Descrieți dacă și cum cauți atenția celorlalți. În ce situații apare nevoia de atenție? De ce?

🕒 ***Cum vorbești cu tine însuși/însăți?***

Observă cum îți vorbești în diferite situații. Ce schimbări apar în funcție de situație?

🕒 ***Cât de multă încredere ai în tine?***

Simți că ai încredere în abilitățile tale (fizice, mentale, emoționale și spirituale)? Câtă încredere simți că ai în capacitatea ta de a avea grijă de tine și a-ți acoperi toate nevoile la timp? Câtă încredere simți că ai în capacitatea ta de a avea grijă de ceilalți, folosindu-ți abilitățile fizice, mentale, emoționale, spirituale?

🕒 ***Cât de mult ai încredere în ceilalți?***

Ești o persoană care manifestă încredere? Crezi că oamenii sunt adevărați, capabili și au grijă de ceilalți? Te poți baza pe alții, încredințându-le hrana, îmbrăcămintea, munca sau chiar viața ta?

Găsești instrumentul complet de auto-descoperire în „Cartea de buzunar”, sau te poți înscrie pe www.learningforchange.net la cursul online "Auto-descoperirea - reflecție individuală și procese practice", bazat pe aceste întrebări și practici.

REALIZAREA SARCINILOR DE DEZVOLTARE ECOCENTRICE

Bazat pe: Bill Plotkin, „Natura și sufletul uman” (Librăria Lumea Nouă, Novato, California 2008);

<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/default.htm>; <https://animas.org/>

În tabel vei regăsi:

- 🕒 caracteristicile fiecărei etape
- 🕒 instrumente și practici pentru îndeplinirea sarcinilor în stadiul actual
- 🕒 cum să lucrezi asupra sarcinilor neterminate din etapele anterioare, mai târziu în viață

EST Etapele 1 & 8	Arhetip: Nebunul
Etapa 1:	Cuibul (copilăria timpurie)
Caracteristicile acestei etape <i>Tranziția spre această etapă:</i> Nașterea <i>Arhetipul:</i> Inocentul <i>Dar:</i> Inocență și prezență luminoasă <i>Sarcini</i> (gestionate de părinți sau îngrijitori): Păstrarea inocenței și formarea unui ego sănătos, intact, viabil din punct de vedere cultural.	
Cum se realizează sarcinile de dezvoltare pentru cei aflați în această etapă 🕒 Trăind o viață centrată pe suflet. 🕒 Prin concentrarea pe sarcinile de dezvoltare. 🕒 Neforțând învățarea. 🕒 Evitând tehnologia până la intrarea în școală. 🕒 Fără TV 🕒 Creând un stil de viață care permite rămânerea alături de propriii copii. 🕒 Crescând copiii aproape de natură.	
Cum se lucrează asupra acestei etape mai târziu în viață 🕒 Prin concentrarea asupra sarcinilor de dezvoltare 🕒 Meditație 🕒 Arte contemplative pentru ancorarea în prezent 🕒 Rugăciune contemplativă 🕒 Tai chi 🕒 Yoga 🕒 Quigong 🕒 Vipassana budistă 🕒 Practici Zen 🕒 Solitudine în natură (cu tot corpul, multisenzorial, timp liber în sălbăticie, în care toată atenția este acordată pământului, apei, cerului, animalelor etc.) 🕒 Mindfulness în natură 🕒 Arte: sculptură, colaj, muzică, poezie, povești scurte, dans. 🕒 Urmând propria intuiție 🕒 Psihoterapie, practici terapeutice (Gestalt: sentimente și comportamente aici și acum) 🕒 Participarea la interacțiuni sociale fără așteptări, cu curiozitate; spunând orice ne vine în minte 🕒 Practicarea prezenței inocente 🕒 Revizuind ziua parcursă, pentru a găsi 1-2 situații în care am fi putut fi mai inocenți, mai copii 🕒 Petrecând timp cu copii mici, profesorii inocenței 🕒 Reconectându-ne cu copilul care eram în trecut și petrecând ceva timp ca un copil	

SUD Etapele 2 & 3		Arhetip: Orfanul
Etapa 2:		Grădina - copilărie mijlocie
Caracteristicile acestei etape <i>Tranziție:</i> Definirea (sărbătorirea apariției conștiinței de sine) <i>Arhetip:</i> Exploratorul <i>Dar:</i> Mirarea		
<i>Sarcina:</i> Descoperirea darurilor lumii și a locului nostru în ea <i>Sub-sarcini:</i> 1. Descoperirea fascinației lumii naturale. Cele 4 instanțe ale naturii a) Natura sălbatică (lumea dincolo-de-oameni) b) Corpul uman (inclusiv cele cinci simțuri) c) Imaginația (în special visele și imaginarul spontan) d) Emoțiile 2. Învățarea normelor culturale: practicile sociale, valorile, cunoștințele, istoria, mitologia și cosmologia propriei familii și culturi		
Cum se realizează sarcinile de dezvoltare pentru cei aflați în această etapă ☉ Făcând plimbări lungi în natură cu părinții. ☉ Joacă liberă în pădure sau în natură. ☉ Văzând, auzind și atingând obiecte din natură. ☉ Luând contact cu animale sălbatice în habitatul lor natural (NU la ZOO). ☉ Construind fortărețe, creând mici lumi imaginare, mergând la vânătoare, la cules, urmărind cursurile de apă explorând peisajul, căutând comori, îngrijind animale, prin grădinarit, modelarea pământului. ☉ Studiind botanica, zoologia și ecologia. ☉ Realizând activități intelectuale legate de natură. ☉ Sprijinind copiii să-și folosească corpul, mintea, inima, mâinile. ☉ Încurajând visurile de viață ale copiilor, invitând copiii să-și spună visele.		
Crearea unui adăpost față de egocentrism ☉ Limitați sau eliminați expunerea copiilor la televizor ☉ Limitați jocurile video și filmele privite acasă, deoarece copilul trebuie să-și exercite imaginația împreună cu alți copii, cu familia, în natură, prin cărți și arte ☉ Selectați atent filmele, jocurile, muzica, cărțile, poveștile ☉ Petreceți câteva nopți pe săptămână când calculatoarele sunt oprite și activitățile se bazează pe imaginație, emoții, simțuri și gândire critică independentă ☉ Limitați timpul petrecut în activități competitive / sport ☉ Evitați oferirea de jucării și produse comerciale copiilor		Crearea unui stil de viață familial centrat pe suflet și ecocentric ☉ Concentrați-vă pe sarcinile de dezvoltare ☉ Organizați întâlniri regulate pentru a discuta aspecte importante legate de familie. ☉ Petreceți timp în natură cu copiii: învățați frunzele, semințele, fructele, copacii, scoarțele etc. și în muzee naturale, grădini, muzee de istorie etc. ☉ Ascultați povestiri despre natură spuse de bătrâni ☉ Lăsați copiii să exploreze în aer liber împreună cu alți copii ☉ Dezvoltați-vă o viață activă în natură ☉ Înscrieți-vă voluntari în diverse cauze și lucrați cu animalele ☉ Dezvoltați relații cu locuri sacre și vizitați-le împreună cu familia ☉ Cultivați o adevărată comunitate în care să trăiți
Cum se lucrează asupra acestei etape mai târziu în viață ☉ Petreceți timp cu un copil pre-pubertal în locuri sălbatice. ☉ Deveniți cunoscători ai naturii, vizitați natura, aflați despre elementele naturii. ☉ Vorbiți cu copacii, urcați-vă în copaci. ☉ Întoarceți-vă la copilărie și comportați-vă pentru un timp exact ca un copil. ☉ Renunțați la obiectivele voastre de adulți. ☉ Colecționați obiecte naturale. ☉ Luați cursuri despre vise, tehnici de imagerie, artă, dans, muzică sau scriere creativă. ☉ Mergeți cu bicicleta pe munte.		☉ Cufundați-vă în artele expresive. ☉ Încercați mișcarea autentică sau 5 ritmuri. ☉ Apucați-vă de grădinarit, punând accentul pe a vă minuna și a vă juca. ☉ Citiți o carte despre Povestea Universului. ☉ Priviți stelele. ☉ Urmăriți sincronicitățile. ☉ Învățați o nouă limbă. ☉ Cufundați-vă în poezie. ☉ Faceți ceva nou. ☉ Mergeți la un muzeu pentru copii sau la un parc de distracții ☉ Jucăți jocuri din copilărie..

Etapă 3: Oaza (individualizarea socială) - adolescența timpurie

Caracteristicile acestei etape

Tranziție: Pubertatea (când începem să ne percepem pe noi înșine în primul rând ca membri ai unui grup de covârșnici și ai unei comunități, dincolo de calitatea de membru al familiei și naturii)

Arhetipul: Tescianul

Dar: Focul

Sarcina: Crearea unei sine social sigur și autentic (care generează cantități adecvate atât de acceptarea socială, cât și de auto-aprobare)

Sub-sarcini:

1. Valorizarea explorării și deprinderea abilităților de autenticitate socială
2. Abilități emoționale: acces la emoții, înțelegere, acțiune și iluminare
3. Artă rezolvării conflictelor (atât a conflictelor externe, cât și interne)
4. Abilități de stabilire a statutului
5. Abilități legate de sex și relații sexuale
6. Abilitatea de a se întreține
7. Studiarea reciprocității dintre om și natură și a responsabilității ecologice
8. Primirea acasă a Soldatului Loial

Cum se realizează sarcinile de dezvoltare pentru cei aflați în această etapă

- | | |
|---|--|
| ☉ Prin explorarea și găsirea propriilor pasiuni / talente și manifestarea lor | ☉ Păstrând un jurnal personal |
| ☉ Prin explorarea emoțiilor și dezvoltarea inteligenței emoționale | ☉ Scriind un blog / realizând un vlog |
| ☉ Făcând afirmații pozitive față de ceilalți | ☉ Lansând și dezvoltând un proiect personal |
| ☉ Intrând într-o trupă muzicală, o trupă de teatru, o echipă sportivă etc. | ☉ Ieșind în natură pentru camping, urmărirea animalelor, drumeție, canotaj, aprinderea focului, cules, învățarea plantelor medicinale etc. |
| ☉ Făcând artă stradală | ☉ Învățând competențe profesionale: dezvoltarea celor 8 competențe-cheie pentru a deveni autonom |
| ☉ Realizând campanii sociale, flash mobs | ☉ Învățând o limbă străină |
| ☉ Învățând abilități primitive și a strategii de supraviețuire | ☉ Participând la ateliere despre: |
| ☉ Mergând la un consilier, psiholog, coach, mentor etc | - Teatrul de improvizație |
| ☉ Realizând activități comune cu familia | - Inteligențe multiple |
| ☉ Prin reconectarea cu familia | - Comunicare non-violentă / Rezolvarea conflictelor |
| ☉ Prin frecventarea unui club de tineret | - Comunicare |
| ☉ Mergând în taberele de tineret | - Animație socio-educativă |
| ☉ Făcând voluntariat | - Auto-cunoaștere |
| ☉ Intrând într-o organizație - cercetași, ONG local etc. | - Vorbit în public |
| ☉ Găsind un loc de muncă, pornind o afacere | - Storytelling |
| ☉ Învățând despre sexualitate | - Managementul timpului, planificarea personală, stabilirea obiectivelor |
| ☉ Explorând relații, având un partener | - Orientare și planificarea carierei |

Cum se lucrează asupra acestei etape mai târziu în viață

- ☉ Luați în considerare cum stați cu sarcinile din primele două etape ale vieții (Cuibul și Grădina), în special recuperarea inocenței originare și familiaritatea și confortul față de încântarea naturii sălbatice. Se recomandă să luați aceste aspecte ca punct de pornire.
- ☉ Lucrul la sarcinile din Oază.
- ☉ Vindecarea rănilor emoționale și dezvoltarea încrederii și intimității cu ajutorul unor metode terapeutice orientate spre autenticitate, emoție și corp, valorizarea imaginației, cum ar fi psihoterapia de profunzime sau existențială, Gestalt, psihosinteza, Hakomi, artele expresive, psihodrama sau Sistemele Interne de Familie.

VEST Etapele 4 & 5	Arhetip: Vizionarul														
Etapa 4:	Coconul - adolescența târzie														
Caracteristicile acestei etape <i>Tranziție:</i> Confirmarea (închegarea adecvată a personalității adolescentului și, prin urmare, de pregătirea pentru descinderea către suflet) <i>Arhetip:</i> Călătorul <i>Dar:</i> Misterul și întinericul <i>Sarcina 1:</i> Plecarea de acasă (adică renunțarea la identitatea adolescentină) A. Perfecționarea abilităților de independență fizică, psihologică și socială B. Renunțarea la atașamentul față de personalitatea adolescentină 1. Abordarea deficitelor de dezvoltare din etapele anterioare 2. Renunțarea la dependențe 3. Explorarea Rânii Sacre 4. Deprinderea de a alege autenticitatea asupra aprobării 5. Împăcarea cu trecutul (Cortul Morții) 6. Învățarea artei dezidentificării prin practica meditației <i>Sarcina 2: Explorarea misterelor Naturii și Psihicului</i> A. Dobândirea și folosirea îndeletnicirilor de a lucra cu sufletul (engleză: <i>soulcraft</i>) (exemple: lucrul cu visele, calea consiliului, ceremonie auto-proiectată, dialoguri cu natura, imagini profunde, tobe și dansuri de transă, semne și prevestiri, poezia sufletului, lucrări de artă simbolică, aliați din plante, post, urmărire) B. Cultivarea unei relații sufletești cu viața Practici și discipline care sprijină sarcina 2B: 1. Arta singurătății 2. Descoperirea naturii ca oglindă 3. Rătăcirea în natură 4. Trăirea întrebărilor sufletului 5. Confruntarea cu propria moarte 6. Arta lucrului cu Umbra 7. Arta romantismului 8. Practica de mindfulness 9. Voluntariat 10. Munca avansată cu Soldatul loial 11. Dezvoltarea celor patru dimensiuni ale Sinelui 12. Slăvirea lumii 13. Dezvoltarea unei relații personale cu spiritul															
Cum se realizează sarcinile de dezvoltare pentru cei aflați în această etapă <table> <tbody> <tr> <td>☉ Lucrând asupra sarcinilor și activităților de dezvoltare anterioare</td><td>☉ Scriind într-un jurnal</td></tr> <tr> <td>☉ Făcând un obicei din a face mișcare/un sport</td><td>☉ Urmând ateliere de dans extatic</td></tr> <tr> <td>☉ Alegând prietenii și grupurile sociale în care vă puteți dezvolta autenticitatea</td><td>☉ Practicând dansul contemporan și întruparea</td></tr> <tr> <td>☉ Învățând noi abilități profesionale, care se bazează pe darurile, talentele, pasiunile voastre autentice</td><td>☉ Participând la ateliere și tabere centrate pe suflet/ecocentrice</td></tr> <tr> <td>☉ Lucrând cu un specialist (terapeut, mentor, ghid, consilier) pe rănilile personale, dificultăți din trecutul vostru</td><td>☉ Vizitând templele spirituale</td></tr> <tr> <td>☉ Iertându-i pe cei care v-au crescut și pe</td><td>☉ Angajându-vă în conversații sacre cu alți oameni (conversații profunde despre subiecte legate de acest stadiu: de ex. sensul în viață, ce sunt iubirea și relațiile, dorințele personale etc.)</td></tr> <tr> <td></td><td>☉ Implicându-vă în acțiuni civice pentru protejarea Pământului și a societății (găsiți-vă o cauză în care credeți)</td></tr> </tbody> </table>		☉ Lucrând asupra sarcinilor și activităților de dezvoltare anterioare	☉ Scriind într-un jurnal	☉ Făcând un obicei din a face mișcare/un sport	☉ Urmând ateliere de dans extatic	☉ Alegând prietenii și grupurile sociale în care vă puteți dezvolta autenticitatea	☉ Practicând dansul contemporan și întruparea	☉ Învățând noi abilități profesionale, care se bazează pe darurile, talentele, pasiunile voastre autentice	☉ Participând la ateliere și tabere centrate pe suflet/ecocentrice	☉ Lucrând cu un specialist (terapeut, mentor, ghid, consilier) pe rănilile personale, dificultăți din trecutul vostru	☉ Vizitând templele spirituale	☉ Iertându-i pe cei care v-au crescut și pe	☉ Angajându-vă în conversații sacre cu alți oameni (conversații profunde despre subiecte legate de acest stadiu: de ex. sensul în viață, ce sunt iubirea și relațiile, dorințele personale etc.)		☉ Implicându-vă în acțiuni civice pentru protejarea Pământului și a societății (găsiți-vă o cauză în care credeți)
☉ Lucrând asupra sarcinilor și activităților de dezvoltare anterioare	☉ Scriind într-un jurnal														
☉ Făcând un obicei din a face mișcare/un sport	☉ Urmând ateliere de dans extatic														
☉ Alegând prietenii și grupurile sociale în care vă puteți dezvolta autenticitatea	☉ Practicând dansul contemporan și întruparea														
☉ Învățând noi abilități profesionale, care se bazează pe darurile, talentele, pasiunile voastre autentice	☉ Participând la ateliere și tabere centrate pe suflet/ecocentrice														
☉ Lucrând cu un specialist (terapeut, mentor, ghid, consilier) pe rănilile personale, dificultăți din trecutul vostru	☉ Vizitând templele spirituale														
☉ Iertându-i pe cei care v-au crescut și pe	☉ Angajându-vă în conversații sacre cu alți oameni (conversații profunde despre subiecte legate de acest stadiu: de ex. sensul în viață, ce sunt iubirea și relațiile, dorințele personale etc.)														
	☉ Implicându-vă în acțiuni civice pentru protejarea Pământului și a societății (găsiți-vă o cauză în care credeți)														

cei care v-au creat dificultăți în etapele de viață anterioare

- ☯ Participând la activități de vindecare psihologică / emoțională
- ☯ Citind cărți centrate pe suflet și spirituale
- ☯ Petrecând timpul singuri/e în natură
- ☯ Dezvoltându-vă propria spiritualitate și practici spirituale
- ☯ Realizându-vă propriul altar
- ☯ Făcând un pelerinaj
- ☯ Găsind un spațiu sacru și vizitându-l în mod regulat
- ☯ Practicând mișcarea autentică, cele 5 ritmuri.

☯ Incluzând ceremonii și ritualuri în activitățile voastre obișnuite

- ☯ Postul
- ☯ Rugăciunea
- ☯ Lucrul cu intențiile
- ☯ Calea Consiliului
- ☯ Participarea la ritualuri de trecere
- ☯ Petrecerea timpului în natură
- ☯ Participarea la vision quest
- ☯ Participarea la sweat lodge

PENTRU ETAPELE 5 și 6, UCENICUL LA IZVOR și ARTIZANUL ÎN LIVADA SĂLBATICĂ

Dacă vă aflați în etapa 5 sau 6 și nu aveți nicio îndoială despre asta, atunci, în cea mai mare parte, știți ce trebuie să faceți. Îndrăzniți! (Citirea capitolelor 8 și 9 din cartea „Natura și sufletul uman” a lui Bill Plotkin va clarifica ce înțelegem prin „Îndrăznește!”). În plus, parcurgând cele două sarcini din etapa 4 va conduce la ocazii suplimentare de a avansa înspre etapele 5 și 6. Un mare beneficiu poate fi de asemenea obținut lucrând la etapele 1-3, care sunt cele mai incomplete. Acest lucru îmbogățește și consolidează ceea ce puteți obține în etapa 5 și cele ulterioare.

PENTRU ETAPA 7, MASTERUL ÎN DUMBRAVA BĂTRÂNILOR și PENTRU ETAPA 8, ÎNȚELEPTUL DIN PEȘTERA DIN MUNȚI

Dacă vă aflați în etapele 7 sau 8, este timpul să începeți cel puțin procesul de a renunța la a face.

REFERINȚE (PUBLICAȚII CONSULTATE)

Referințe despre Dezvoltarea ecocentrică

- Plotkin, B. (2008), Natura și sufletul uman, Librăria Lumea Nouă, Novato, California, ISBN: 9781577315513 (<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/default.htm>)
- Plotkin, B. (2003), Soulcraft: Trecerea în misterele naturii și psihicului, Librăria Lumea Nouă, Novato, California, ISBN: 1-57731-422-0 (<http://www.natureandthehumansoul.com/newbook/soulcraft.htm>)
- Plotkin, B. (2013), Wild Mind: Un ghid de teren pentru psihicul uman, Librăria Lumea Nouă, Novato, California, ISBN: 978-1608681785 (<http://www.wildmindbook.com/>)

Referințe despre Psihologie pozitivă

- Gamble, S. și Haidt, J. (2005). Ce (și de ce) este Psihologia Pozitivă? Revista de Psihologie Generală, Vol. 9, Nr. 2, pag. 103-110. Accesat la <https://labs.psych.ucsb.edu/gable/shelly/publications/392>
- Fredrickson, B. (2013). Emoțiile pozitive se extind și se clădesc. Avansuri în Psihologia Socială Experimentală, Vol. 47 Burlington: Academic Press, 2013, pp. 1-53. Accesat la <http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson%20AESP%202013%20Chapter.pdf>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M., (2000). Psihologie pozitivă - O introducere. Psihologul american, Vol. 55, Nr. 1, p. 5 - 14. Accesat la https://www.researchgate.net/publication/232536135_Positive_psychology_An_introduction_Reply
- Seligman, M., Ernst, R. și colab., (2009). Educație pozitivă: psihologie pozitivă și intervenții la clasă. Revista Oxford de Educație. Vol. 35, Nr. 3, pp. 293-311. Accesat la <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.368.7898&rep=rep1&type=pdf>
- Seligman, M., Parks, A., & Steen T. (2004). O psihologie echilibrată și o viață deplină. Societatea Regală. Accesat la <https://www.sas.upenn.edu/psych/seligman/balancedpsychologyarticle.pdf>

CONTACTE

Ognian Gadoularov, expert în formare, Bulgaria - ogi@learningforchange.net

Bogdan Romanica, expert în formare, România - romanica.bogdan@gmail.com

Eleni Michail, expert în formare, Cipru - elenimichail1@gmail.com

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.

Această publicație reflectă doar punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia Europeană nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.