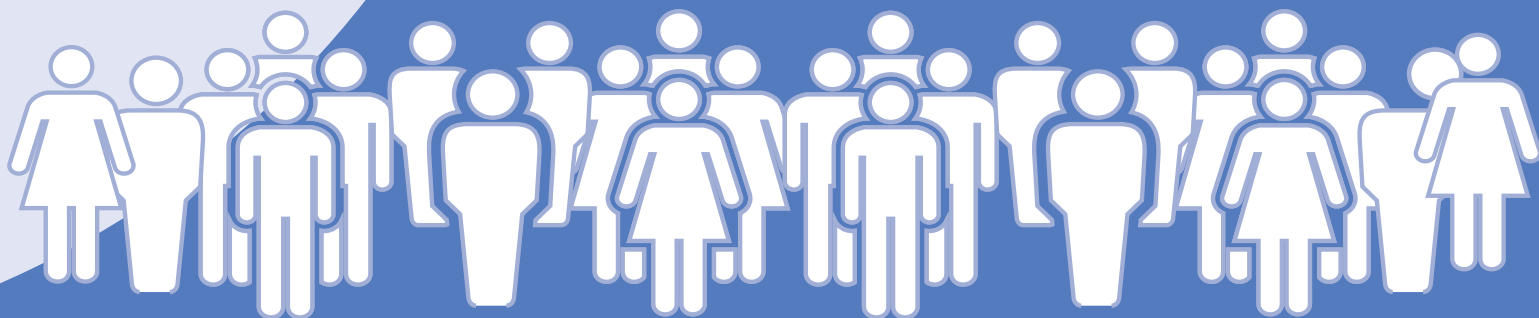


# GHID DE PRACTICI SEE LEARNING



Destinat elevilor cu vârsta 11+





# CUPRINS



Ghid de utilizare a manualului	6
Zona de reziliență	8
Strategii de ajutor imediat	11
Activități de ajutorul imediat	17
Aplicație practică: Să ne reamintim ce înseamnă bunăvoința	18
Crearea de resurse	19
Aplicație practică: Schimbă și menține	20
Practica de centrarea corporală	21
Activități pentru antrenarea atenției conștiente (mindfulness)	22
Practica atenției conștiente (mindfulness)	24
Compasiunea față de sine	25
Aplicație practică: Compasiunea față de sine	27
Gestionarea emoțiilor riscante	28
Aplicație practică: Puterea reținerii	30
Să aflăm mai multe unii despre ceilalți	31
Aplicație practică: Umanitatea comună	33
Practica empatiei	34
Aplicație practică: Compasiunea	36
Suntem cu toții conectați	37
Aplicație practică: Recunoștința	39
Note	40

Copyright © Universitatea Emory, Centrul pentru Științe Contemplative și Etică Bazată pe Compasiune, 2021

Design realizat de Randy Trammell Creative  
Copertă realizată de Randy Trammell Creative

Educația Socială, Emoțională și Etică (SEE Learning) este un program al Centrului pentru Științe Contemplative și Etică Bazată pe Compasiune, Universitatea Emory, Atlanta, GA 30322. Pentru mai multe informații, vă rugăm să accesați [compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

# MULȚUMIRI

Acest manual a fost creat de echipa de specialiști care a dezvoltat programul SEE Learning: Lindy Settevendemie, Christa Tinari, Brendan Ozawa-de Silva și Lobsang Tenzin Negi. Suntem recunoscători față de Elaine Miller-Karas și față de Trauma Resource Institute pentru utilizarea abilităților de reziliență preluate din „Modelul de reziliență comunitară”. De asemenea le mulțumim tuturor pedagogilor și elevilor din întreaga lume care au folosit și au oferit feedback cu privire la aceste practici și activități.

## Dragi cititori, Bine ați venit în paginile ghidului de practici SEE Learning®!



V-ați întrebat vreodată cum se face că viața poate fi în același timp și frumoasă și dificilă? Ca ființe umane suntem dotați cu corp, inimă și minte, prin intermediul cărora experimentăm viața. Găsirea sensului vieții poate fi un subiect care ne incită și ne intrigă. Din fericire avem deja tot ce ne trebuie pentru a naviga în siguranță pe apele oceanului vieții. Cu toții ne naștem cu capacitățile de bază ale rezilienței și bunăstării interioare. Identificarea acestor capacități ne poate ajuta să le întărim și mai mult.

Acest ghid conține informații și activități care sunt concepute pentru a vă ajuta să vă dezvoltați aceste abilități naturale. Vă încurajăm să le încercați și să vedeți care dintre ele vă place. Pe unele le puteți face singuri, iar pe altele le puteți face împreună cu prietenii și familia, acasă sau în afara școlii. S-ar putea ca unele dintre activități să vă placă mai mult decât altele. Puteți continua să le utilizați și să le exersați pe cele pe care le considerați cele mai utile pentru dvs.

Acest ghid are la bază programul SEE Learning®, care înseamnă „Învățare socială, emoțională și etică”. Tuturor ne este clar că avem nevoie de lucruri fizice care să ne susțină starea de bine, cum ar fi hrana, adăpostul, resursele și așa mai departe. Dar știința și bunul simț ne spun, de asemenea, că avem nevoie și de aspecte sociale și emoționale pentru a experimenta bunăstarea: prietenia, sentimentul de siguranță, găsirea unui sens și capacitatea de a ne înțelege și de a ne gestiona emoțiile. SEE Learning® se concentrează pe laturile emoționale, sociale și etice ale stării de bine. Acest program vă pune la dispoziție instrumente care vă pot ajuta să faceți față suferințelor și coborâșurilor vieții prin dezvoltarea capacităților sociale și emoționale precum compasiunea, gândirea sistemică și „igiena emoțională”. Igiena fizică înseamnă să vă mențineți sănătoși și protejați de boli din punct de vedere fizic prin obiceiuri pe care le aplicați în mod regulat, cum ar fi spălarea pe mâini, spălarea pe dinți, odihna suficientă și exercițiile fizice. Igiena emoțională se referă la acele obiceiuri sănătoase care vă ajută să vă gestionați emoțiile, stresul și relațiile cu ceilalți. Studiile și cercetările științifice arată că ne putem construi o igienă emoțională și că acest lucru are un impact extrem de pozitiv asupra minții, corpului și relațiilor noastre cu ceilalți.

Acest ghid este disponibil pentru toată lumea, așa că nu ezitați să îl oferiți prietenilor și familiei. Înainte de a începe parcurgerea acestui ghid, gândiți-vă un moment dacă există ceva în viața voastră pe care l-ați putea aborda în cazul în care ați dori să vorbiți despre sentimentele sau problemele pe care le aveți. Deși puteți face aceste activități de unul singur, este întotdeauna recomandat să invitați și alte persoane, fie pentru a primi sprijin, fie doar pentru a avea o discuție despre cunoștințele pe care le dobândiți.

Ghidul de practici SEE Learning® este gratuit, așa că îl puteți împărtăși cu prietenii și familia. Dacă doriți să aflați mai multe despre SEE Learning®, vizitați site-ul nostru la: [seelearning.emory.edu](http://seelearning.emory.edu) (unde puteți alege varianta în limba română) sau contactați-ne pe rețelele sociale.

Cu sinceritate,  
Echipa SEE Learning®

 [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)

 [seelearning.emory.edu](http://seelearning.emory.edu)  
[compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

# CUM SĂ FOLOSIȚI GHIDUL DE PRACTICI

Activitățile din acest ghid vă prezintă noi abilități pe care le puteți dezvolta în timp. Acestea sunt ordonate în așa fel încât să vă ajute să vă dezvoltați și să vă consolidați abilitățile pe măsură ce explorați ghidul. Poate că va fi nevoie de mai mult timp și de o practică mai susținută pentru a dezvolta noi moduri de a gândi, de a simți și de a avea grijă atât de voi, cât și de ceilalți. Prin urmare, vă recomandăm să fiți atenți la momente de înțelegere („aha”) pe măsură ce parcurgeți activitățile.

Vă recomandăm ca în timpul zilei - sau chiar pe parcursul unei întregi săptămâni - să puneți în practică noile abilități pe care le dobândiți, astfel încât să puteți vedea ce funcționează în cazul vostru și ce nu. Aflați ce vă este cel mai util. Și, amintiți-vă, noile abilități devin obiceiuri numai în măsura în care le utilizați cu regularitate și cu perseverență. Așa că, dacă simțiți că la început vă este greu, nu renunțați! Mai târziu, pe măsură ce vă veți familiariza cu anumite practici, poate că o să doriți chiar să le împărtășiți și altora. Este o modalitate foarte frumoasă de a manifesta bunătate față de prieteni și familie.

## În acest ghid veți găsi:

**Strategii de ajutor imediat** - Acestea pot fi folosite de fiecare dată când simțiți că ați dori să vă calmați, să vă re-energizați sau să vă întoarceți în zona de reziliență. Majoritatea acestora durează aproximativ 1 minut.

**Îndemnuri pentru sine** - Acestea sunt texte foarte scurte pe care le puteți citi în mai puțin de 10 secunde. Citirea lor poate avea loc oriunde, dar cel mai bine ar fi dacă v-ați retrage într-un loc în care să vă puteți gândi în liniște la sensul cuvintelor, fără riscul ca atenția să vă fie distrasă. Scopul acestor fraze scurte este acela de a vă ajuta să vă reamintiți care este „esența” practicii sau a conceptului respectiv.

De foarte multe ori chiar și atunci când am învățat ceva foarte bine, datorită tumultului vieții de zi cu zi uităm de acel lucru. Recitarea sau citirea acestor Îndemnuri pentru sine poate ajuta la o mai bună fixare în memorie a acestor concepte. Puteți chiar să le înregistrați și să le ascultați atunci când aveți câteva momente libere, sau la începutul sau la sfârșitul fiecărei zile. De asemenea puteți memora acele îndemnuri pe care le considerați utile, astfel încât să vi le puteți aduce în minte sau să vi le recitați atunci când simțiți nevoia.

**Practici** - Acestea durează puțin mai mult și pot fi făcute pe cont propriu sau împreună cu alții. În general practicile au o durată de aproximativ 2-3 minute. Pentru a efectua o practică, fie că o veți efectua singuri sau împreună cu alte persoane, trebuie să vă găsiți un loc liniștit și să citiți instrucțiunile făcând o pauză de câteva secunde după fiecare rând. Faceți o pauză atunci când este necesar, astfel încât să aveți timp să reflectați și să înțelegeți pe deplin instrucțiunile. Puteți, de asemenea, să înregistrați instrucțiunile și să le ascultați sau să îi cereți cuiva să vi le citească. Unele practici sunt concepute pentru anumite situații. De exemplu practica referitoare la „Folosirea umanității noastre comune pentru transformarea conflictelor” este deosebit de potrivită în situația în care aveți o relație dificilă sau un conflict cu o altă persoană.

**Fișele de activitate** - Acestea necesită cel mai mult timp. Este posibil să aveți nevoie de aproximativ o jumătate de oră pentru a finaliza una. Atunci când doriți să abordați activitatea, gândiți-vă dacă vreți să o faceți împreună cu altcineva sau singuri.

Dacă doriți să folosiți fișele de activitate de mai multe ori, vă recomandăm să scrieți răspunsurile într-un caiet sau pe o foaie de hârtie separată.

Dacă aveți timp, începeți cu o fișă de activitate, efectuați activitatea aferentă și apoi citiți îndemnul pentru sine, păstrând mereu această ordine. Activitățile mai scurte vor avea mai mult sens dacă ați finalizat în prealabil fișa de activitate. Dacă nu aveți suficient timp, le puteți face în ordinea inversă. Toate pot fi repetate de câte ori doriți, dar activitățile și îndemnul pentru sine sunt destinate în special practicării repetate.

## Alte sfaturi

Este posibil să faceți parte dintr-o clasă în care profesorul decide să folosească manualul cu voi și cu alți elevi. Vă recomandăm să parcurgeți manualul așa cum vă sugerează instructorul.

Orice parte din ghid poate fi partajată și altora. În special, puteți folosi limbajul sugerat, care vă va permite să-i conduceți pe alții în activitățile care sunt prezentate. De asemenea, puteți copia și partaja fișele de activitate și le puteți da și altor persoane.

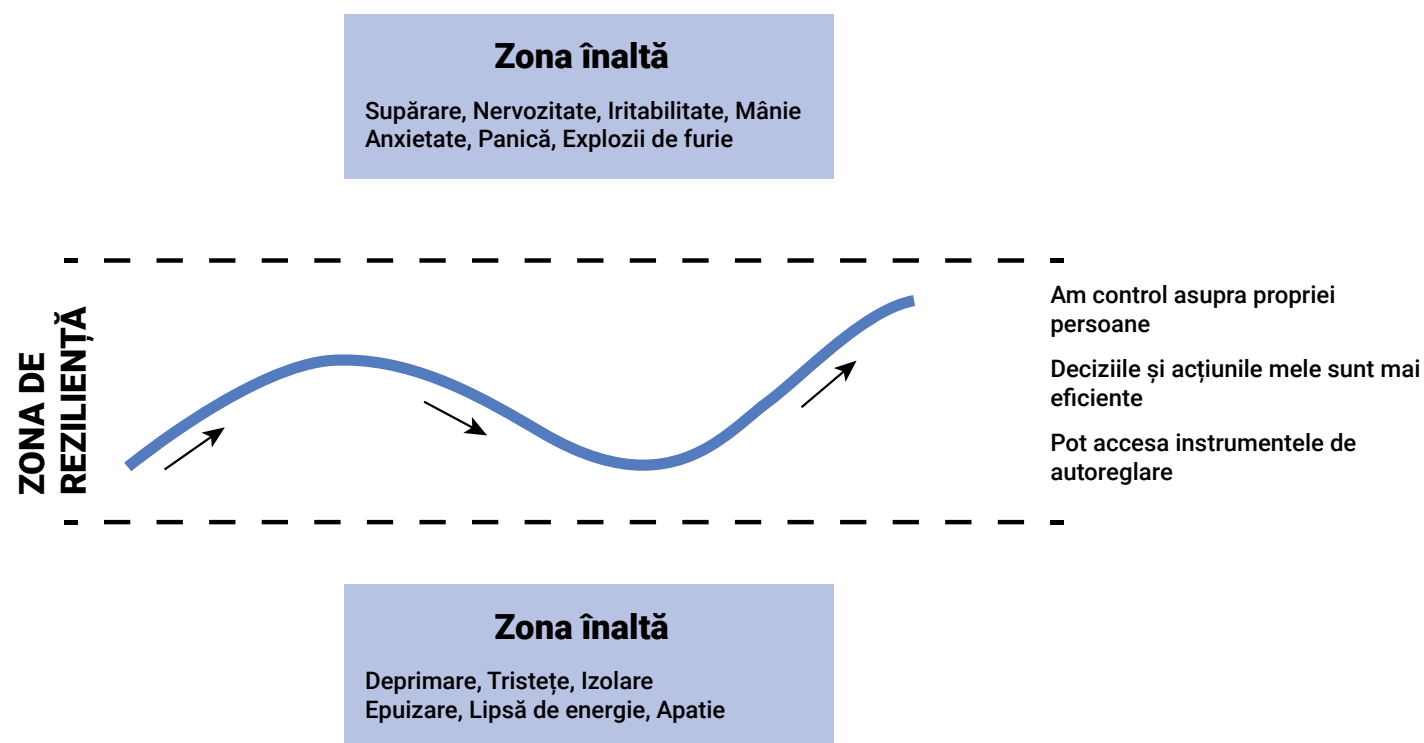


# ZONA DE REZILIENȚĂ



Zona de reziliență este un instrument care ne ajută să ne înțelegem starea mentală și corporală. Zi de zi și ceas de ceas avem de-a face cu sușurile și coborâșurile vieții și suntem cuprinși de fel de fel de emoții.

Atunci când vă simțiți în control și când sunteți capabili să faceți față provocărilor zilnice care vă apar în cale, înseamnă că vă aflați în Zona de Reziliență. Atunci când vă aflați în Zona de Reziliență, puteți alege ce vreți să faceți. Puteți lua decizii bune, puteți gândi clar și puteți face față provocărilor vieții. S-ar putea să vă simțiți furioși sau triști, surescitați sau oboseți, cu toate acestea vă simțiți capabili să vă gestionați viața.



Oare ce se întâmplă atunci când intrați într-un conflict sau vă certați cu un prieten sau cu un membru al familiei? Sau dacă picați la un examen extrem de important? Sau se întâmplă ceva neașteptat care vă tulbură sau vă stresează foarte rău? Sau când ceva vă sâcăie de multă vreme dar fără să puteți să faceți ceva pentru a ameliora situația? Când aceste lucruri se întâmplă, ele provoacă stres corpului și minții. Dacă stresul este prea mare, puteți fi aruncați fie în Zona Înaltă, fie în Zona Joasă. Acest lucru ni se întâmplă tuturor. Este modul normal în care sistemul nervos răspunde la prea mult stres.

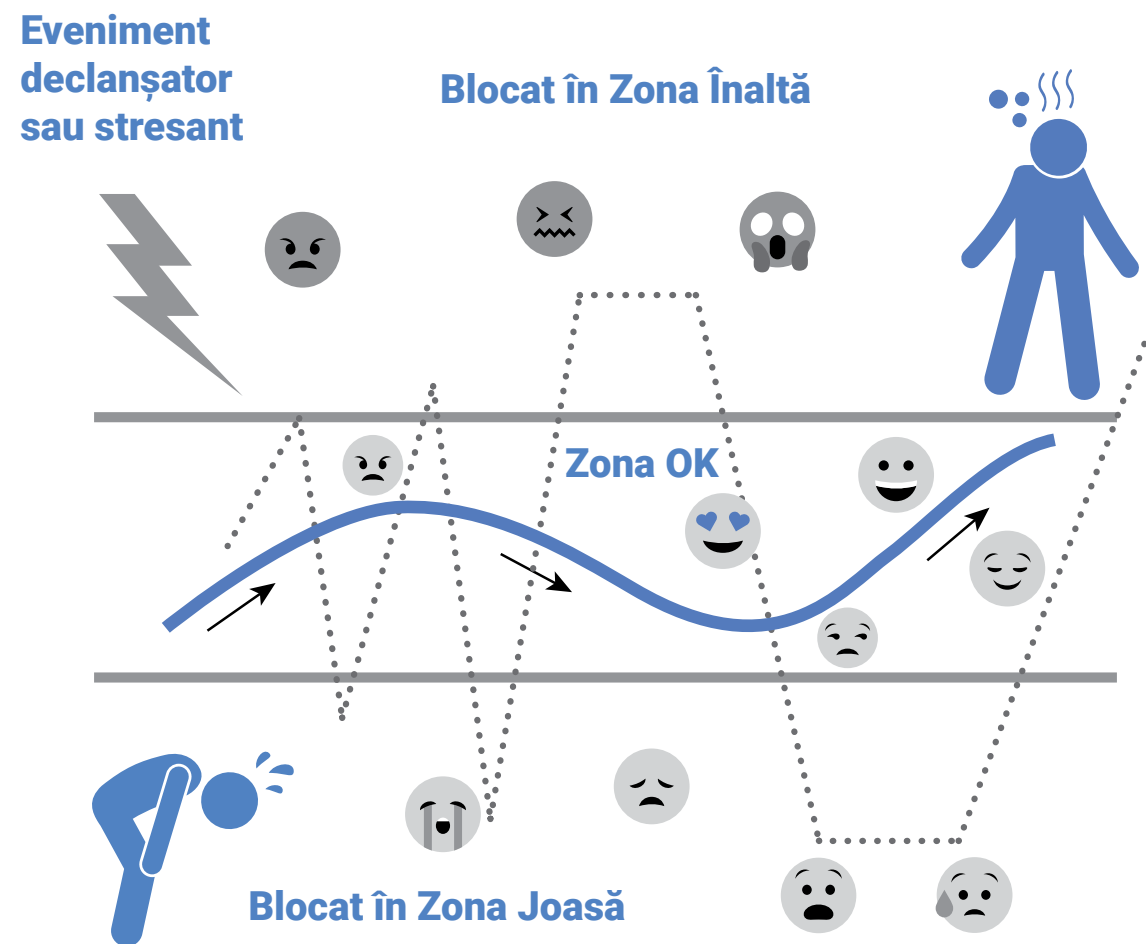


# ZONA DE REZILIENȚĂ



Cum este Zona Înaltă? Blocarea în Zona Înaltă ne schimbă emoțiile, corpul și capacitatea de a gândi critic, de a comunica și de a lua decizii corecte. Probabil că ați văzut pe cineva care a rămas blocat în Zona Înaltă. Când o persoană este blocată în Zona Înaltă, aceasta poate simți anxietate, furie, agitație interioară, frică, sau că lucrurile au scăpat de sub control.

Deoarece sistemul nervos este pus sub presiune, se poate observa că inima bate mult mai rapid, că mușchii se încordează, că respirația devine mai superficială. Ar putea să apară și dureri de cap, greață, indigestie sau probleme cu somnul. Blocajul în Zona Înaltă afectează fiecare organ din corp. Prin urmare, este ușor să observăm că fețele și vocile celor blocați în Zona Înaltă se schimbă. Deoarece rezonăm în mod natural cu stările emoționale și fizice ale altor oameni, s-ar putea să ne simțim incomod sau chiar nesiguri atunci când suntem în preajma unei persoane care este blocată în Zona Înaltă.





## ZONA DE REZILIENȚĂ



Pe de altă parte, stresul ne poate arunca în Zona Joasă. Probabil cunoașteți pe cineva care a rămas blocat în Zona Joasă. Pentru că sistemul său nervos a intrat pe o turație redusă, s-ar putea ca persoana respectivă să se simtă atât de epuizată încât să nu mai vrea să se dea jos din pat.

S-ar putea să nu vrea să întâlnească alte persoane. S-ar putea să se simtă singură, apatică, absentă și lipsită de motivație. Se poate observa că nici măcar nu mai prezintă interes față de lucrurile care ar face-o fericită în mod normal, cum ar fi mâncarea preferată sau activitățile distractive.

Nu este nimic în neregulă dacă suntem aruncați în afara Zonei noastre de Reziliență. De fapt, ni se întâmplă tuturor din când în când! Dar a rămâne blocați în Zona Înaltă sau Zona Joasă poate provoca probleme dacă se întâmplă des, dacă durează prea mult, sau dacă duce la agravarea

sentimentelor și comportamentelor nesănătoase. Acest lucru se datorează faptului că blocarea în Zona Înaltă sau în Zona Joasă duce la scăderea atât a conștientizării de sine, cât și a capacității noastre de a lua decizii bune.

Din fericire, dacă acordați atenție propriului corp, puteți recunoaște momentul când vă aflați în Zona voastră de Reziliență și când ați fost aruncați în afara ei. Odată ce observați ce se întâmplă, aveți libertatea de a alege să folosiți tehnici care să vă ajute să vă reîntoarceți în Zona de Reziliență. Cu alte cuvinte, aveți libertatea de a alege.

Nu ne putem controla întotdeauna mediul în care trăim sau ceea ce fac alții. Dar putem învăța să avem mai mult control asupra modului în care răspundem la provocări. Cu toții avem la dispoziție abilități innăscute de reziliență pentru a putea face acest lucru. Este important să folosiți toate abilitățile pe care le aveți în momentele în care aveți cea mai mare nevoie de ele. Și poate că este înțelept să dobândiți mereu alte abilități de reziliență pentru a vă extinde și mai mult abilitățile pe care le aveți deja.

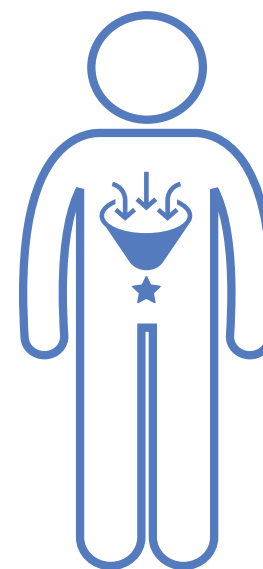


## STRATEGII DE AJUTOR IMEDIAT

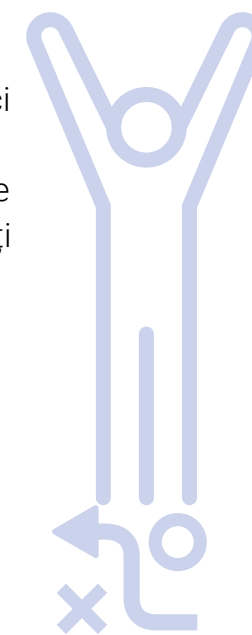


Strategiile de Ajutor Imediat sunt acțiuni simple și rapide care pot fi practicate pentru a ne întoarce corpul, mintea și atenția la momentul prezent. Ele funcționează ca instrumente pe care le putem folosi atunci când suntem aruncați fie în Zona Înaltă, fie în cea Joasă, pentru a ne „reseta” și a ne readuce corpul înapoi într-un spațiu de echilibru – adică în Zona noastră de Reziliență. Aceste strategii sunt exerciții scurte, ușor realizabile, care, atunci când sunt practicate în mod repetat, pot fi utile în momentele de stres sau de suferință, pentru a readuce/reinstaura calmul și pentru a recâștiga capacitatea de a ne opri, de a lua o pauză, de a gândi mai clar și de a alege cum să acționăm mai departe.

Cercetările arată că atunci când sistemul nostru nervos este hiper- sau hipo-activat, îndreptarea atenției către alte senzații - prin activități precum cele oferite de Strategiile de Ajutor Imediat - poate avea un efect de reglare a organismului, uneori în doar câteva secunde. Strategiile de Ajutor Imediat tind să funcționeze cel mai bine atunci când sunt practicate împreună cu exercițiul de observare a senzațiilor (focalizarea atenției asupra senzațiilor care apar în interiorul corpului).



Pentru a putea folosi cu succes aceste strategii atunci când ne aflăm în situații dificile, trebuie să le exersăm de foarte multe ori atunci când ne aflăm în Zona de Reziliență. Acest lucru ajută la construirea „mușchiului memoriei” necesar pentru ca abilitățile pe care le-am dobândit în urma practicării lor să ne fie disponibile atunci când avem nevoie de ele. În următoarele pagini veți găsi cele nouă Strategii de Ajutor Imediat pe care puteți începe să le practicați deja, astfel încât în momentele în care aveți nevoie de ele să vă fie familiare.

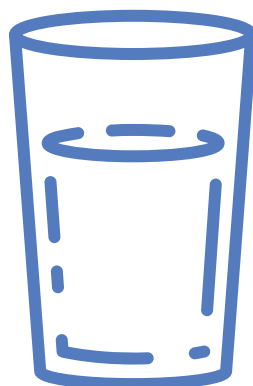




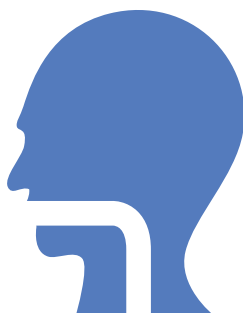
## STRATEGII DE AJUTOR IMEDIAT



### STRATEGIA 1



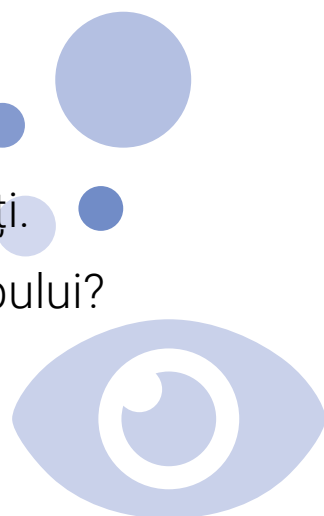
Beți încet un pahar cu apă.  
Simțiți prezența apei în gură și în gât.  
Ce senzații observați în interiorul corpului?  
Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?



### STRATEGIA 2



Numiți șase culori pe care le observați.  
Ce senzații observați în interiorul corpului?  
Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?



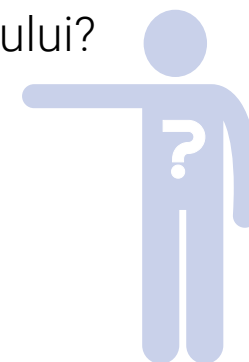
## STRATEGII DE AJUTOR IMEDIAT



### STRATEGIA 3



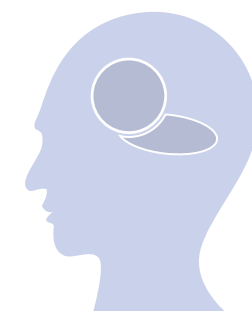
Priviți prin cameră și observați ce vă atrage atenția.  
Ce senzații observați în interiorul corpului?  
Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?



### STRATEGIA 4



Numărați înapoi de la 10 la 1 în timp ce vă plimbați prin cameră.  
Ce senzații observați în interiorul corpului?  
Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?





## STRATEGII DE AJUTOR IMEDIAT



### STRATEGIA 5



Atingeți o piesă de mobilier sau o suprafață din imediata apropiere.

Observați temperatura și textura acesteia.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?

### STRATEGIA 6



Presăți palmele între ele cu fermitate sau frecați-le până când se încălzesc.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?



## STRATEGII DE AJUTOR IMEDIAT



### STRATEGIA 7



Observați trei sunete care se aud în cameră și trei sunete care se aud afară.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?

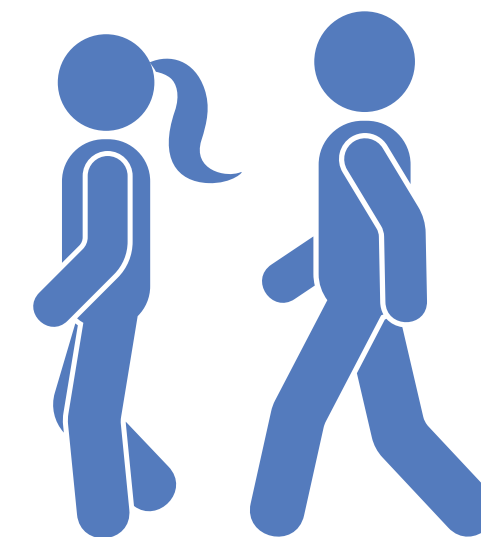


### STRATEGIA 8

Plimbați-vă prin cameră. Observați senzația pe care o aveți atunci când tălpile ating podeaua.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?







## STRATEGII DE AJUTOR IMEDIAT



### STRATEGIA 9



Apăsați încet cu mâinile sau cu spatele un perete sau o ușă închisă.

Ce senzații observați în interiorul corpului?  
Sunt plăcute, neplăcute sau neutre?



## ACTIVITĂȚI DE AJUTOR IMEDIAT



Încercați una dintre Strategiile de Ajutor Imediat:

- Puteți atinge o piesă de mobilier sau o suprafață din apropiere, observându-i temperatura și textura.
- Puteți observa trei sunete care se aud în interiorul camerei sau trei sunete care se aud în afara camerei.
- Puteți să vă plimbați prin cameră, observând senzația pe care o aveți atunci când tălpile ating podeaua, sau ați putea împinge încet cu mâinile sau cu spatele un perete sau o ușă închisă.

Indiferent ce exercițiu alegeți, observați ce simțiți în interiorul corpului în timp ce îl efectuați.

Este plăcut, neplăcut sau neutru?

# Să ne reamintim ce înseamnă BUNĂVOINȚA

Când ne amintim de o faptă bună sau de o persoană binevoitoare, acest lucru ne poate ajuta corpul să se simtă mai bine, mai în siguranță și mai puternic. Când acordăm atenție modului în care corpul nostru răspunde și ne concentrăm asupra oricăror senzații plăcute sau neutre care ne apar în interior, acest lucru ne poate ajuta corpul să simtă o și mai mare bunăstare interioară.



Gândiți-vă la cineva care a fost binevoitor cu voi. Care sunt câteva dintre cuvintele pe care vi le-a spus sau dintre lucrurile pe care le-a făcut pentru voi? Enumerați-le mai jos.

---

---

---

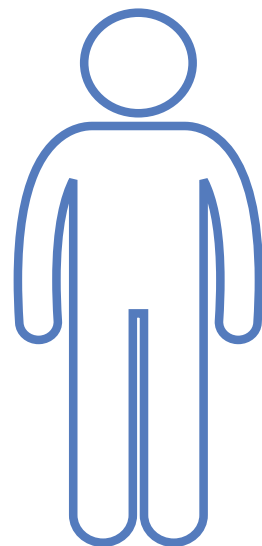
---

## SELECTAȚI UN LUCRU PE CARE L-AȚI MENȚIONAT ÎN LISTĂ. DESCRIEȚI-L ÎNTR-UN DESEN SAU PRINTR-O POVESTE.



Priviți desenul sau citiți povestea timp de câteva momente. Cum vă face să vă simțiți în interior?

Sentiment/senzație \_\_\_\_\_



PE DESENUL  
CORPULUI  
MARCAȚI  
ZONELE ÎN  
CARE AȚI  
SIMȚIT ACELE  
SENZAȚII

.....



## PRACTICĂ DE SEARĂ

Înainte de a merge la culcare, gândiți-vă la un lucru bun pe care l-ați făcut pentru cineva sau pe care cineva l-a făcut pentru voi. Observați ce simțiți în interiorul corpului în momentul în care vă amintiți acel lucru. Observați orice senzație plăcută sau neutră care vă apare în corp. Care este lucrul la care v-ați putea gândi în această seară?

# CREAREA DE RESURSE

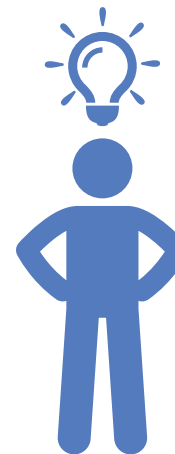


## UN MINUT DEDICAT CREĂRII DE RESURSE



*Puteți să efectuați exercițiul în gând. Nu trebuie să dați răspunsurile în scris.*

Gândiți-vă la ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță sau mai fericiți. Când v-ați hotărât asupra lucrului respectiv, acela va fi resursa voastră. Poate fi ceva real sau poate fi ceva imaginar. Poate fi ceva din trecut, din prezent sau din viitor. Aduceți-l în minte în cele mai mici detalii, asociindu-l cu elementele sale specifice (cum ar fi: cum arată, cum miroase, cum îl percepeți, ce gust are sau cum sună).



Acum observați ce simțiți în interiorul corpului. Observați vreo senzație?

Dacă simțiți în corp o senzație plăcută sau neutră, concentrați-vă un moment asupra ei pentru a o identifica.

Dacă observați o senzație neplăcută, nu ezitați să vă îndreptați atenția către o parte a corpului în care aveți o senzație mai plăcută.

Păstrați în minte resursa atât timp cât doriți, observând sentimentele și senzațiile pe măsură ce apar.

## ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

Îmi aduc în minte resursa în cele mai mici detalii.

Observ care sunt reacțiile corpului.

Pot folosi această resursă oricând am nevoie să manifest bunățate față de corpul și mintea mea.





# SCHIMBĂ ȘI MENȚINE

Putem alege la ce să fim atenți. Și, ori de câte ori dorim sau avem nevoie, putem să ne **schimbăm** focalizarea atenției către ceva mai bun și putem să **menținem** atenția în acel loc. Acest lucru ne poate ajuta mintea și corpul să se revină într-un loc mai plăcut. Putem exersa această abilitate folosindu-ne simțul tactil pentru a ne conecta la ceea ce simțim în interiorul corpului.

1 Alegeți câteva obiecte și observați ce simțiți în momentul în care le atingeți (sunt fine, netede, aspre, reci, moi). Notați-vă obiectele care v-au plăcut cel mai mult la atingere și, de asemenea, ce ați simțit în momentul în care le-ați atins. De exemplu: Masa, netedă. Sticla, rece.

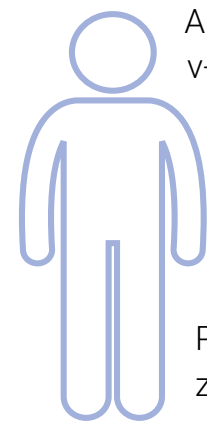
---

---

---

---

## 2 SCURT MOMENT DE REFLECȚIE



Alegeți un obiect dintre cele care v-au plăcut atunci când le-ați atins.

Ce simțiți în interiorul corpului atunci când îl atingeți?

Pe desenul corpului marcați zonele în care ați simțit acele senzații.

3 Dacă observați că într-o zonă a corpului aveți o senzație neplăcută, schimbați focalizarea atenției către o parte a corpului în care aveți o senzație mai plăcută, sau schimbați focalizarea atenției prin atingerea unui alt obiect. Scrieți câteva rânduri despre ce ați perceput în interiorul corpului în momentul în care ați schimbat focalizarea atenției.



---

---

---

---

## PROVOCAREA ZILEI



4 Găsiți un moment pentru a exersa schimbarea atenției atingând sau simțind un obiect. Poate fi momentul în care vă simțiți stresați, îngrijorați,

anxioși sau în orice alt moment când vreți să manifestați bunătate față de propria persoană. Observați ceea ce simțiți în corp atunci când vă schimbați focalizarea atenției prin atingerea unui obiect. Scrieți câteva rânduri despre obiectele sau suprafețele care v-au creat cea mai plăcută senzație.



# PRACTICA DE CENTRARE CORPORALĂ



## UN MINUT PENTRU CENTRARE CORPORALĂ

Așezați-vă cât mai confortabil posibil. Dacă doriți, puteți atinge un obiect, unul care de obicei vă face să vă simțiți mai bine.

Observați contactul corpului cu suprafața pe care stați sau cu obiectele pe care le atingeți.

Observați ce simțiți în interiorul corpului. Observați vreo senzație?

Dacă observați o senzație plăcută sau neutră în corp, acordați-vă un moment pentru a o identifica. Dacă observați o senzație neplăcută, nu ezitați să vă îndreptați atenția către o parte a corpului în care aveți o senzație mai plăcută.

Continuați practica centrării corporale atât timp cât doriți, observând senzațiile care apar în interiorul corpului.



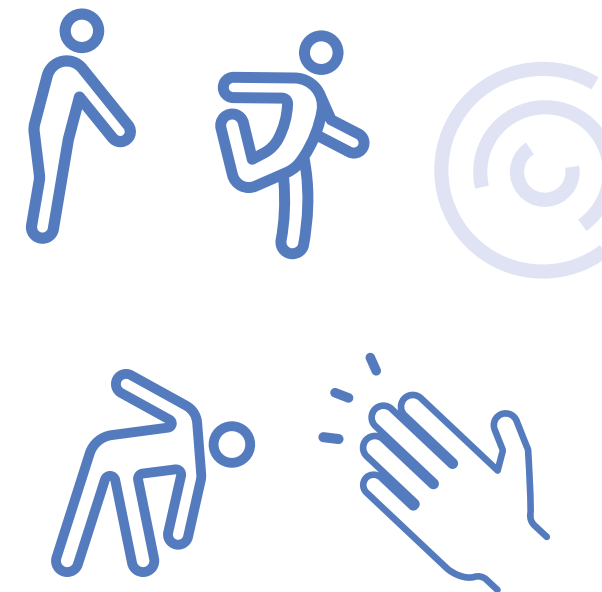
## ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

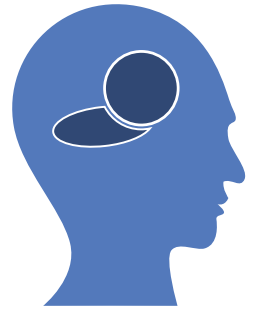
Îmi rezerv câteva momente pentru a-mi ajusta postura.

Observ cu ce intră în contact corpul.

Observ modul în care corpul răspunde la atingerea respectivă.

Pot folosi diferite obiecte pentru a mă centra corporal.





# ACTIVITĂȚI PENTRU ANTRENAREA ATENȚIEI CONȘTIENTE (MINDFULNESS)

A face ceva „conștient” înseamnă a încetini ritmul și a acorda o atenție cât mai mare fiecărei clipe. În timp ce practicăm starea de atenție conștientă (mindfulness) putem observa gânduri, emoții și senzații cu totul noi. Prin practică, putem deveni mai concentrați și putem să observăm ce se întâmplă atât în interiorul propriului corp, cât și în exteriorul acestuia. Această fișă de lucru vă prezintă câteva activități legate de degustarea conștientă, câteva exerciții de întindere și masajul conștient.

## PRACTICA DEGUSTĂRII CONȘTIENTE



1 Aduceți obiectul degustării aproape de gură, dar nu îl introduceți încă în gură. Priviți-l. Simțiți-i textura. Miroșiți-l. Observați-l.



2 Luați o îmbucătură. Nu o înghițiți imediat. Cum se simte în gură? Ce gust are? Ce sunete auziți în interiorul gurii când o mestecați?

Descrieți senzația: \_\_\_\_\_

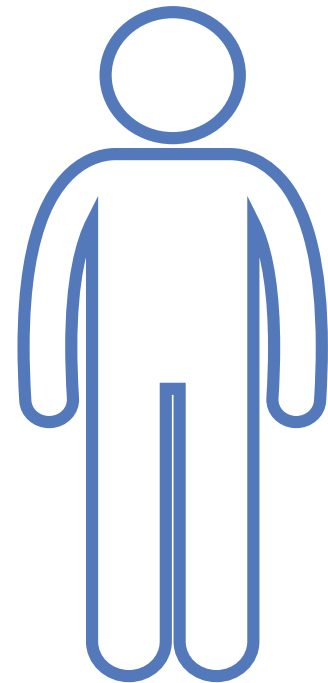
Descrieți gustul: \_\_\_\_\_

Descrieți sunetul: \_\_\_\_\_

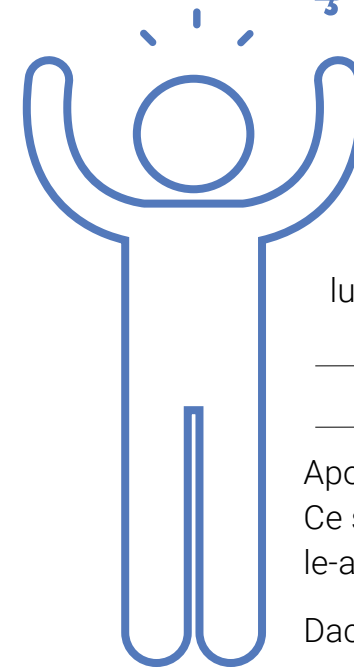


4 Continuați să mâncați cât de încet puteți. Ce observați? Dacă observați că mintea vă rătăcește și se concentrează asupra altor lucruri, aduceți atenția asupra degustării și a senzațiilor pe care le aveți în corp atunci când faceți acest lucru. În ce fel vi s-a schimbat experiența legată de gustarea pe care ați luat-o prin faptul că ați mâncat conștient?

3 Ați observat apariția unor senzații plăcute sau neutre în corp? Marcați senzațiile (pe schița corpului) acolo unde le-ați simțit.



# EXERCIȚIUL DE ÎNTINDERE ȘI MASAJUL CONȘTIENT



Pentru câteva momente scanați corpul pentru a observa eventualele zone tensionate. Alegeți o zonă în care există tensiune și pe care doriți să o masați sau să o întindeți, dar nu faceți încă nimic. Pentru câteva momente, imaginați-vă că faceți exercițiul de întindere sau că masați zona respectivă. Ce senzații observați în corp atunci când faceți acest lucru?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Apoi, încet-încet, începeți să întindeți sau să masați ușor acea parte a corpului. Ce senzații observați acum? Notați senzațiile (pe schița corpului), acolo unde le-ați simțit.

Dacă observați senzații neplăcute, încercați să vă mișcați altfel. Puteți sta așezați sau în picioare, în orice mod în care vă simțiți confortabil. Puteți menține întinderea într-o singură poziție sau puteți încorda ușor și relaxa mușchii, alternativ. Puteți folosi o presiune mai puternică sau mai blândă. Apoi puteți alege o altă parte a corpului pe care să o întindeți sau să o masați.

Ce senzații plăcute sau neutre ați observat în corp? Scrieți câteva cuvinte despre ele.



Dacă observați că mintea rătăcește și se concentrează asupra altor lucruri, aduceți atenția asupra masajului și a exercițiului de întindere și, totodată, asupra senzațiilor prezente în corp atunci când faceți aceste lucruri.



Când vreți să încheiați această activitate, puteți să vă lăsați ușor mâna pe partea corpului pe care ați întins-o sau ați masat-o și să spuneți în gând: „Fie ca eu să fiu în siguranță, fericit/fericită și sănătos/sănătoasă”.



## PROVOCAREA ZILEI

Gândiți-vă la o altă activitate pe care să o puteți face în mod conștient. Ați putea încerca mersul, desenatul, scrisul sau ascultatul conștient. Observați senzațiile care apar în corp în momentul practicii. Împărtășiți și altor persoane experiența pe care ați avut-o.



# PRACTICA ATENȚIEI CONȘTIENȚE



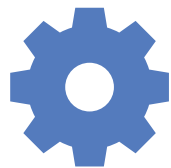
## UN MINUT PENTRU RESPIRAȚIE CONȘTIENȚĂ



Pentru câteva momente încercați să vă găsiți o poziție confortabilă. Apoi, timp de câteva minute, faceți exercițiul de centrare corporală sau de aducere în minte a unei resurse. Apoi permiteți-i minții să observe respirația într-o manieră relaxată, urmărind fluxul aerului care intră și iese din corp.

Dacă doriți, puteți să vă spuneți în gând: „inspir”, când inspirați și „expir”, când expirați.

Faceți acest lucru pentru 3, 5 sau 10 reprize de respirație. Dacă doriți, puteți număra fiecare rundă. Dacă ați constatat că atenția v-a fost distrasă, întoarceți-vă la urmărirea respirației. La final observați ce simțiți în interiorul corpului. Este ceva plăcut, neplăcut sau neutru?



## ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

Îmi ofer câteva clipe pentru practica centrării corporale sau pentru aducere în minte a unei resurse.

Observ respirația urmărind fluxul aerului care intră și iese din corp.

Observ ce simt în interiorul corpului.

Respirația este un instrument pe care îl am întotdeauna la îndemână pentru a mă ajuta atunci când am nevoie.

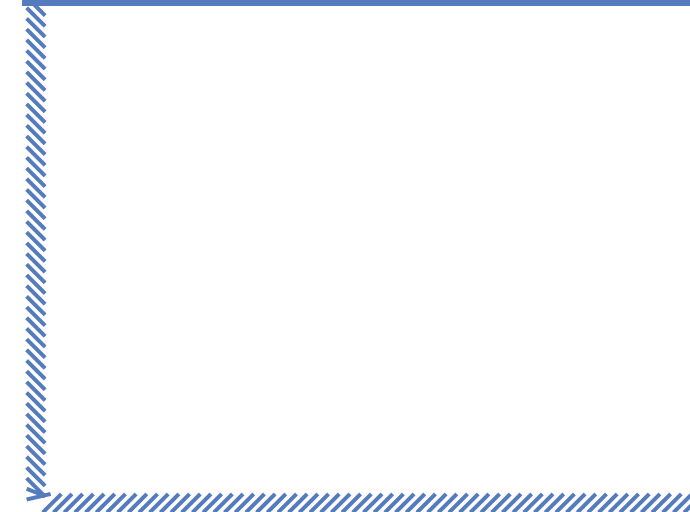


# COMPASIUNEA FAȚĂ DE SINE



La fel cum manifestăm bunătate față de prietenii noștri, putem fi binevoitori și față de noi înșine. Când trebuie să învățăm ceva complicat sau întâmpinăm situații mai dificile, putem încerca să ne tratăm pe noi înșine la fel cum am trata un prieten. Ne putem îmbunătăți modul în care ne susținem pe noi înșine atunci când trecem prin momente dificile.

2 Alegeți din listă unul dintre lucrurile pe care le-ați menționat și faceți un desen în care să vă reprezentați pe voi înșivă făcând acel lucru.



5 Scrieți o propoziție prin care să vă felicitați pentru această realizare. Exemplu: sunt mândru de mine că muncesc din greu pentru a învăța ceva nou!

---

---

---

# 1 COMPLETAȚI LISTA

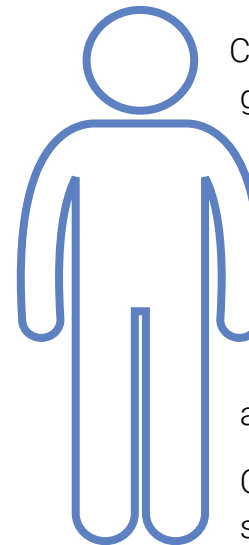
Alcătuiți o listă cu câteva dintre lucrurile pe care v-a fost foarte greu să le faceți la început, dar care au devenit mai ușoare cu timpul, pe măsură ce le-ați repetat.practice and time.

---

---

---

# 3 UITAȚI-VĂ CU ATENȚIE LA DESEN



Cum vă simțiți atunci când vă gândiți la faptul că ați reușit să faceți acel lucru?

Observați eventualele senzații plăcute sau neutre care apar în corp.

În ce zonă a corpului apar aceste senzații?

Colorați partea corpului în care simțiți acele lucruri.

## MOMENT DE REFLECȚIE

4 Ce v-a ajutat să deveniți mai pricepuți?



Cine v-a ajutat?

Cum v-ați ajutat pe voi înșivă?

---

---

---



# COMPASIUNEA FAȚĂ DE SINE

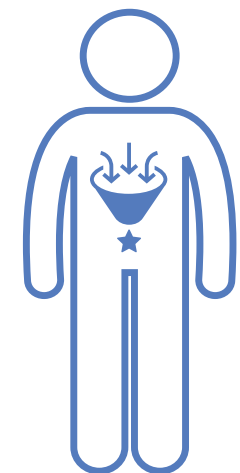
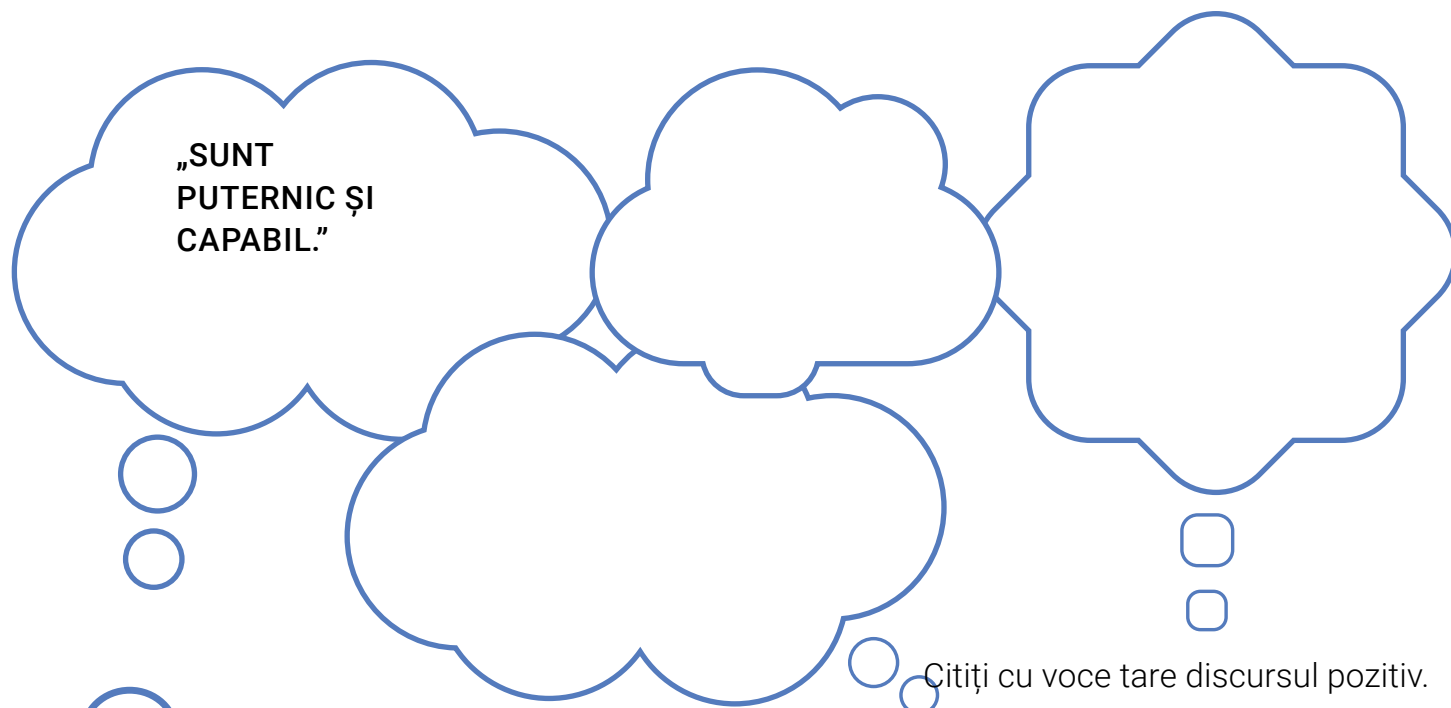
## FOLOSIND

### DIALOGUL INTERIOR POZITIV

Gândiți-vă la o mică dificultate cu care vă puteți confrunta astăzi sau săptămâna aceasta.

Provocarea mea este \_\_\_\_\_

Care sunt câteva lucruri pozitive pe care vi le puteți spune atunci când ceva vi se pare foarte dificil? Scrieți în bulele cu gânduri de mai jos câteva cuvinte reprezentând un dialog interior pozitiv.



Observați senzațiile. Când citiți cu voce tare discursul interior pozitiv, ce schimbări apar în interiorul corpului?

Citiți cu voce tare discursul pozitiv.

Asigurați-vă că sună a ceva ce i-ați spune unui prieten.



# PRACTICA COMPASIUNII

## FAȚĂ DE SINE



### UN MINUT DE COMPASIUNE FAȚĂ DE SINE



Încercați mai întâi să vă găsiți o poziție cât mai confortabilă. Apoi, timp de câteva minute, faceți exercițiul de centrare corporală sau de creare de resurse. Aduceți-vă în minte dorința firească pentru fericire și bunăstare. Amintiți-vă că toată lumea trece prin momente dificile, dar că totul se schimbă în timp.

Întrebați-vă dacă nu cumva vă forțați prea tare sau dacă aveți așteptări nerealiste în ceea ce vă privește. Ce lucru bun și înțelept ați putea spune pentru a ajuta un prieten care acum ar fi în situația voastră?



Acordați-vă un moment pentru a vă trimite gânduri bune și energie pozitivă, vindecătoare, în orice mod care este potrivit pentru propria persoană. Dacă doriți, puteți vizualiza ceva care reprezintă propria putere, reziliență și încredere, cum ar fi o sferă de lumină care pornește din inimă și apoi crește astfel încât să umple întregul corp. Observați ce simțiți în interiorul corpului atunci când faceți acest lucru.

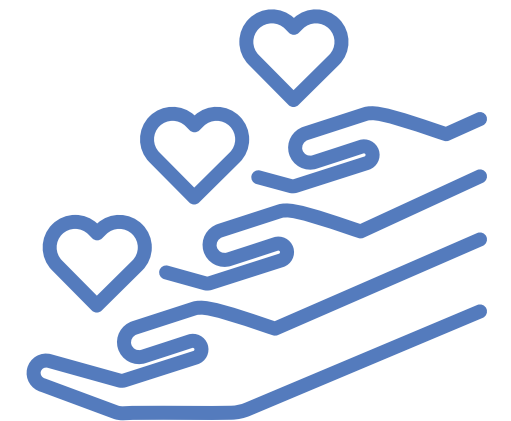
### ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

Toată lumea vrea fericire. Nimeni nu vrea să sufere.

Toată lumea trece prin dificultăți, dar totul se schimbă odată cu trecerea timpului.

Am mai trecut prin dificultăți. Asta arată că sunt rezilient.

Îmi trimit putere, sprijin și tot ce am nevoie pentru a fi fericit.





# GESTIONAREA EMOȚIILOR RISCANTE

Cu toții avem emoții! Emoțiile, atât plăcute, cât și neplăcute, sunt un răspuns firesc la ceea ce se întâmplă în lumea din jurul nostru. Uneori, am putea avea emoții așa zis „riscante”, care pot duce la apariția în corp a unor senzații puternice și stresante. Emoțiile riscante ne pot tulbura gândirea sau ne pot determina să re/acționăm fără să gândim. Ne putem menține pe noi înșine și pe ceilalți mai în siguranță recunoscând emoțiile riscante și alegând o strategie utilă pentru a le gestiona mai bine. Această activitate vă invită să vă amintiți un moment în care ați folosit o strategie utilă pentru a gestiona o emoție riscantă.


1 Gândiți-vă la un moment recent în care ați simțit o emoție riscantă. Amintiți-vă cum ați reacționat la ea. Ați reacționat fără să vă gândiți sau ați fost capabili să folosiți o strategie utilă?





2 Dacă ați folosit o strategie, ce ați făcut mai exact? În ce fel v-a ajutat pe voi înșivă sau pe alții? Descrieți mai jos ce s-a întâmplat


3 Citiți lista și încercați strategiile care credeți că v-ar putea fi utile.


 Să beți o cană cu apă sau ceai

 Să faceți o plimbare

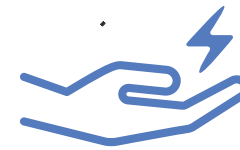
 Să jucați un joc

 Să vorbiți cu cineva în care aveți încredere

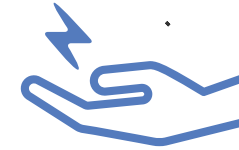
 Să vă gândiți la ceva care vă calmează sau vă alină

 Să priviți lucrurile dintr-un alt punct de vedere.

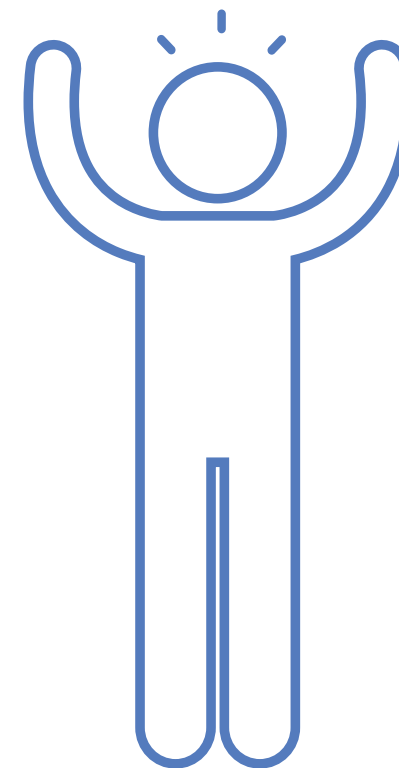
4 Desenați o imagine a propriei persoane în momentul în care folosiți o strategie utilă. Strategia poate fi ceva la care v-ați gândit voi înșivă sau una dintre cele enumerate în lista din stânga.



# GESTIONAREA EMOȚIILOR RISCANTE



Imaginați-vă pe voi înșivă că utilizați o strategie pentru a face față unei emoții. Strategia poate fi ceva la care v-ați gândit voi înșivă sau una dintre cele enumerate în pagina anterioară a foii de lucru. Observați senzațiile care apar în interiorul corpului. Notați senzațiile pe desenul care reprezintă corpul, exact în locurile unde le-ați simțit.



## PROVOCAREA ZILEI

Alcătuți o listă cu strategiile voastre preferate și păstrați-le undeva unde să vă fie la îndemână, astfel încât data viitoare când veți simți o emoție riscantă să puteți să recurgeți la una dintre ele.

---

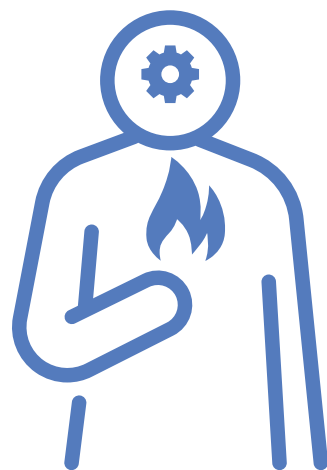
---

---

---



## PUTEREA PRACTICII DE REȚINERE



Încercați să vă găsiți o poziție confortabilă. Apoi, timp de câteva minute, faceți exercițiul de centrare corporală sau de creare de resurse.

Acum amintiți-vă de o perioadă în care v-ați gestionat foarte bine propriile emoții. Începeți cu ceva mai neînsemnat. Poate că cineva v-a spus sau a făcut ceva pentru a vă supăra, dar v-ați abținut să-l supărați și voi la rândul vostru.

Sau poate că vi s-a întâmplat ceva destul de neplăcut, dar în loc să vă pierdeți cumpătul, v-ați gestionat foarte bine emoțiile. Chiar dacă ați reacționat, poate că ați făcut ceva mai puțin dăunător decât ați fi fost în stare altădată.

Putem spune că în acel moment ați fost capabili să împiedicați scânteia emoției respective să se transforme într-o flacără puternică.



Pentru câteva momente apreciați faptul că aveți capacitatea de a vă observa în mod conștient emoțiile și impulsurile.

La final, oferiți-vă câteva momente pentru a întări această abilitate pe care o aveți. Dacă vi se pare util, vă puteți imagina propria putere de reținere într-o manieră vizuală - pe care puteți să o alegeți după cum doriți - ca de exemplu printr-o sferă de lumină care se află în piept, care crește treptat până vă umple întregul corp, sporindu-vă încrederea în propria persoană. Ce observați în interiorul corpului în momentul în care faceți acest lucru?

## ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

Chiar și atunci când mi s-au întâmplat lucruri dificile,

Am reușit să-mi gestionez emoțiile.

O mică scânteie emoțională poate deveni un incendiu devastator.

Dar eu pot să-mi observ scânteile în timp util și să-mi întăresc conștientizarea.



## SĂ AFLĂM MAI MULTE UNII DESPRE ALȚII

Putem afla mai multe despre alți oameni atunci când ne facem timp să punem întrebări și să ascultăm cu mintea și cu inima deschise. Faptul că aflăm mai multe unul despre celălalt ne ajută să ne înțelegem mai bine unii pe alții. Ne ajută să ne apropiem mai mult, chiar și de oamenii pe care îi cunoaștem deja. Uneori, putem afla despre ei lucruri care ne surprind. Această activitate vă invită să adresați întrebări unei persoane cu scopul de a o cunoaște mai bine.



Găsiți o persoană căreia ați dori să-i adresați întrebări. Aflați dacă este de acord să-i puneți întrebări și apoi să vă adreseze, la rândul-i, câteva întrebări. Cine ar putea fi această persoană? \_\_\_\_\_

Vorbiți cu persoana respectivă pentru a descoperi trei lucruri pe care le aveți în comun, pe care nu le puteți ghici doar privind-o, și apoi scrieți-le pe fiecare, mai jos.



Adresați persoanei respective întrebările de mai jos. Dacă persoana nu are un răspuns sau dorește să omită o întrebare, este în regulă. Treceți la următoarea întrebare. Amintiți-vă că trebuie să ascultați fără să judecați și fără să întrerupeți. După ce ați terminat, schimbați rolurile și răspundeți la întrebări. Lăsați „răspunsul vostru” necompletat până când schimbați rolurile și vi se pun și vouă întrebările.



Care este mâncarea ta preferată? Ce îți place la ea?

Răspunsul persoanei respective: \_\_\_\_\_

Răspunsul vostru: \_\_\_\_\_



Cine este eroul tău sau cineva pe care îl admiri cu adevărat? De ce admiri acea persoană?

Răspunsul persoanei respective: \_\_\_\_\_

Răspunsul vostru: \_\_\_\_\_



Care este una dintre cele mai fericite amintiri ale tale?

Răspunsul persoanei respective: \_\_\_\_\_

Răspunsul vostru: \_\_\_\_\_



Care este una dintre cele mai fericite amintiri ale tale?

Răspunsul persoanei respective: \_\_\_\_\_

Răspunsul vostru: \_\_\_\_\_





# SĂ AFLĂM MAI MULTE UNII DESPRE ALȚII



Ce aștepti cu nerăbdare să se întâmple în viitor?

Răspunsul persoanei respective: \_\_\_\_\_

Răspunsul vostru: \_\_\_\_\_



Puneți o întrebare la care v-ați gândit voi înșivă.

Întrebarea voastră: \_\_\_\_\_

Răspunsul persoanei respective: \_\_\_\_\_

Întrebarea persoanei respective: \_\_\_\_\_

Răspunsul vostru: \_\_\_\_\_



Care dintre răspunsurile persoanei respective v-a surprins? \_\_\_\_\_



Care dintre lucrurile pe care le-ați aflat despre persoana respectivă v-a plăcut cel mai mult?



Schimbați rolurile, astfel încât persoana respectivă să vă poată pune întrebările la rândul său și rugați-o să noteze răspunsurile pe care le dați. Începeți cu prima întrebare. Când ați terminat de răspuns, cereți-i să răspundă la întrebarea: Care dintre răspunsurile mele te-a surprins cel mai mult?

Care dintre lucrurile pe care le-ai aflat despre mine ți-a plăcut cel mai mult? \_\_\_\_\_

Discutați unul cu celălalt despre cum a fost să vă ascultați reciproc și să împărtășiți unul altuia lucruri despre propria persoană. Ați observat anumite sentimente sau senzații în timp ce ați efectuat această activitate?



## PROVOCAREA ZILEI

Gândiți-vă la încă 1-2 persoane cu care să repetați această activitate. Scrieți-le numele mai jos.

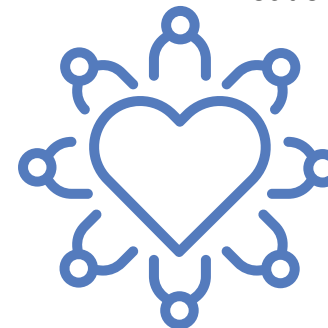


# PRACTICA UMANITĂȚII NOASTRE COMUNE

## PENTRU A SPRIJINI TRANSFORMAREA CONFLICTULUI



Mai întâi încercați să vă găsiți o poziție confortabilă. Apoi, timp de câteva minute, faceți practica de centrare corporală sau de creare de resurse. Gândiți-vă la sentimentele pe care le aveți în legătură cu situația conflictuală respectivă și ce nevoi reflectă acestea. Oare vă confrunțați cu vreo nevoie universală, cum ar fi nevoia de respect, siguranță, încredere, prietenie, sau oare este vorba de alt tip de nevoie? Ce sentimente și nevoi universale ar putea avea persoana cu care vă aflați în conflict? Ce ar putea-o ajuta să-și satisfacă nevoile și ce v-ar putea ajuta să le satisfaceți pe ale voastre?



Pentru câteva momente reamintiți-vă că toți oamenii își doresc să fie fericiți și că nimeni nu vrea să sufere. Toată lumea are nevoi și toată lumea are sentimente care apar atunci când acele nevoi nu sunt satisfăcute. În același timp, suntem diferiți, fiecare dintre noi este unic, având propriile perspective. Timp de câteva minute trimiteți energia pozitivă a compasiunii către sine, oferindu-vă tot ce aveți nevoie în momentul prezent.

Dacă doriți, trimiteți energia pozitivă a compasiunii și către cealaltă persoană, oferindu-i tot ce are nevoie mai mult. Observați ceea ce simțiți în interiorul corpului în momentul în care faceți acest lucru.

## ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

Toată lumea vrea fericire. Nimeni nu vrea să sufere.

Toată lumea trece prin dificultăți, dar totul se schimbă cu timpul.

Am nevoi, dar și alții au nevoile lor.

În gând, trimit amândurora ceea ce avem nevoie cel mai mult.





# PRACTICA EMPATIEI

V-ați simțit vreodată triști și cineva v-a arătat că îi pasă? V-ați simțit vreodată entuziasmați și cineva s-a entuziasmat împreună cu voi? Când cineva vă arată că înțelege și că îi pasă de sentimentele voastre, înseamnă că manifestă empatie. Empatia este o modalitate de a le arăta celorlalți că nu sunt singuri. Vă puteți crește capacitatea de empatie acordând atenție celorlalți și încercând să le înțelegeți sentimentele.

Gândiți-vă la o situație din viața voastră în care ați observat felul în care se simțea o anumită persoană și că v-a păsat de acest lucru. Persoana respectivă poate fi un membru al familiei, un prieten, un profesor, un animal de companie, un străin sau oricine doriți. Scrieți câteva cuvinte despre acea situație.

---

---

---



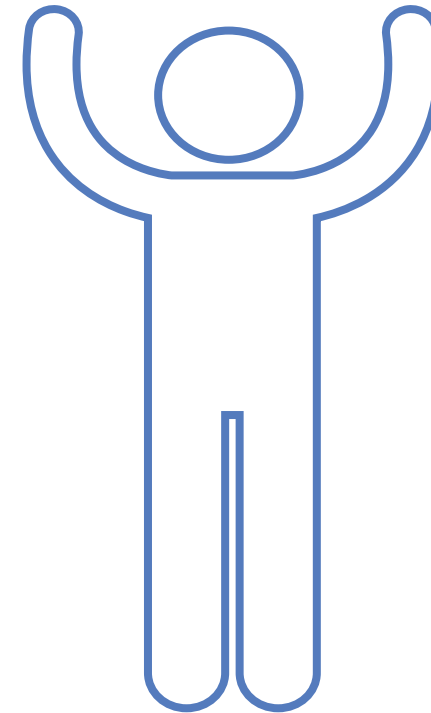
Încercați să vă amintiți ce ați observat, cum s-a simțit acea persoană și cum v-ați simțit voi. Dacă ați făcut sau ați vrut să faceți ceva pentru a arăta că vă pasă, amintiți-vă și acest lucru. Ilustrați situația respectivă printr-un desen pe care îl puteți face în caseta de mai jos.



# PRACTICA EMPATIEI



Ce senzații ați observat în interiorul corpului în momentul în care ați simțit empatie? Observați vreo senzație în interiorul corpului în clipa în care vă gândiți la asta? Marcați sau notați senzațiile pe imaginea corpului desenată mai jos.



La ce indicii ar trebui să fim atenți pentru a înțelege mai bine cum se simte o altă persoană?

---

---

---

---

---

---

---



## PROVOCAREA ZILEI

Gândiți-vă la încă 1-2 persoane cu care să repetați această activitate. Scrieți-le numele mai jos.

---

---

---

---

---



## PRACTICA COMPASIUNII



### UN MINUT DE COMPASIUNE



Mai întâi încercați să vă găsiți o poziție confortabilă. Apoi, timp de câteva minute, faceți exercițiul de centrare corporală sau de creare de resurse. Gândiți-vă la o persoană căreia ați vrea să-i trimiteți gânduri pozitive și multă compasiune. Dacă vă este de ajutor, imaginați-vă că persoana respectivă stă (așezată sau în picioare) în fața voastră.

Timp de câteva momente conștientizați faptul că persoana respectivă este o ființă umană, la fel ca voi, ce își dorește să fie fericită și nu vrea să sufere. Gândiți-vă o clipă la dificultățile pe care le poate avea.

Acum trimiteți-i gândurile pozitive și compasiunea în felul în care vi se pare cel mai potrivit. Dacă doriți, puteți vizualiza ceva care reprezintă gândurile bune sau compasiunea, cum ar fi o lumină caldă, vindecătoare, care vine din inimă și care vă umple treptat întregul corp cu fericire și vă dă o stare de bine.

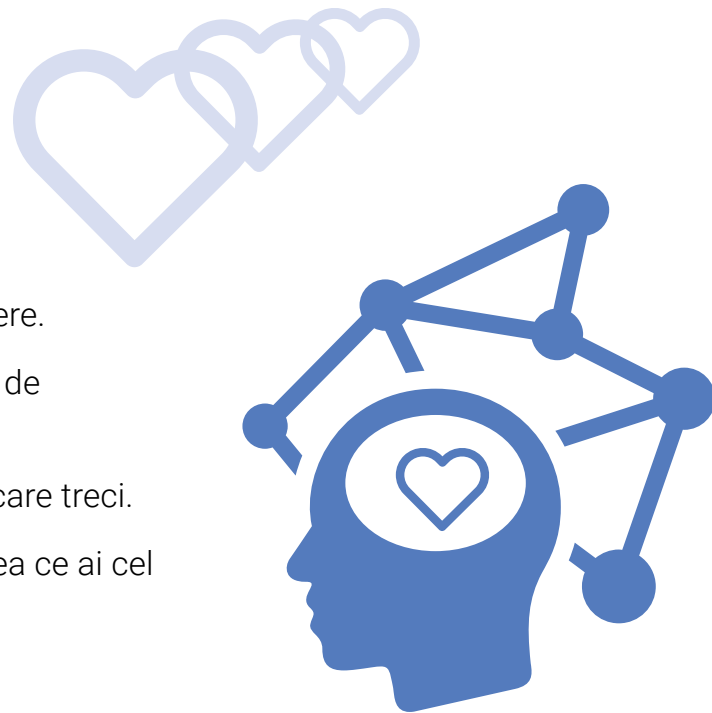
### ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

Toată lumea vrea fericire. Nimeni nu vrea să sufere.

Cu toate astea, oamenii se confruntă cu tot felul de dificultăți.

În mintea mea, te văd pe tine și dificultățile prin care treci.

În mintea mea, îți transmit compasiune și tot ceea ce ai cel mai mult nevoie.



## SUNTEM CU TOȚII CONECTAȚI

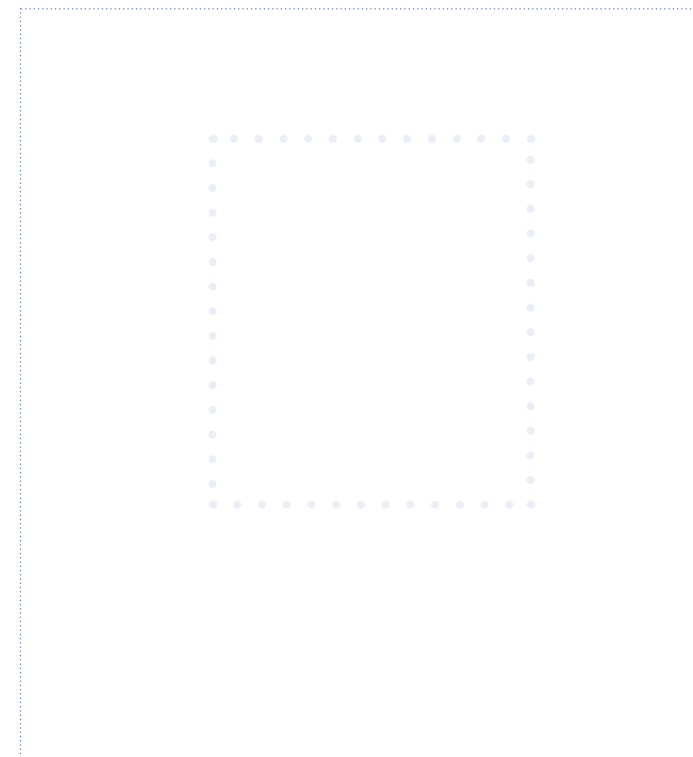
Această activitate vă cere să vă gândiți la o anumită mâncare sau băutură și să vă imaginați toți oamenii care s-au implicat în crearea și obținerea acesteia. Știați că aveți mulți oameni cărora puteți să le fiți recunoscători pentru mâncarea și băutura pe care o consumați? De fapt, dacă priviți în profunzime la toate obiectele din viața voastră, puteți vedea o întreagă rețea de oameni care s-au implicat în crearea și punerea lor la dispoziția voastră. Toți acești oameni sunt conectați cu voi, chiar dacă pe majoritatea nu îi cunoașteți personal.



1 Amintiți-vă ceva ce ați mâncat sau ați băut recent. Desenați o imagine cât mai simplă a acelui lucru în pătratul din centru.



2 Din ce ingrediente este făcută această mâncare sau băutură? De unde vin acestea?



3 Imaginați-vă toți oamenii care au fost implicați în cultivarea și recoltarea ingredientelor. Imaginați-vă toți oamenii implicați în obținerea mâncării sau băuturii respective. Apoi, gândiți-vă la toți oamenii care s-au implicat în transportul acelui produs în așa fel încât aceasta să ajungă pe masa voastră.



4 De jur împrejurul desenului pe care l-ați făcut în pătrat, scrieți/desenați și etichetați cât mai mulți oameni care au făcut posibil ca produsul să ajungă la noi. De exemplu, un fermier, un curier, un muncitor din fabrică.



5 Uitați-vă la toate persoanele pe care le-ați notat pe desen. În ce fel sunt acești oameni conectați între ei? Dar cu voi?

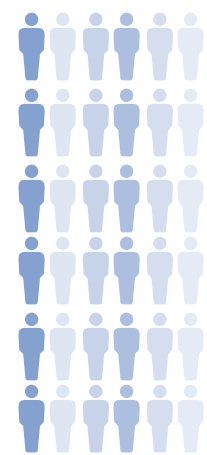
# SUNTEM CU TOȚII CONECTAȚI

Priviți desenul în care ați ilustrat atât mâncarea sau băutura, cât și oamenii pe care i-ați enumerat. Selectați o persoană. Ce a făcut această persoană pentru a vă produce/duce mâncarea sau băutura respectivă? Alcătuiți o listă.

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

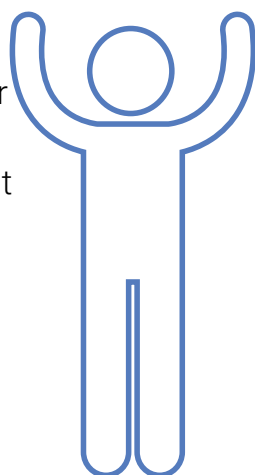


Chiar dacă, probabil, nu ați întâlnit-o niciodată, fără această persoană nu ați putea avea acea mâncare sau băutură. Dacă ați întâlni această persoană, oare cum ați putea să-i fiți recunoscători?



Gândiți-vă preț de câteva clipe la cât de mulți oameni și-au adus contribuția pentru ca voi să puteți avea la dispoziție această mâncare sau băutură. Ați beneficiat de pe urma acțiunilor lor, chiar dacă aceștia se află la mare distanță de voi, sau nu au intenționat în mod special să vă fie de folos. Este posibil să aveți un sentiment de recunoștință față de toate aceste persoane. Ce fel de senzații plăcute sau neutre puteți observa în interiorul corpului? Ce tip de emoții aveți?

Utilizați culori sau cuvinte pentru a marca pe corp locul în care simțiți ceva.



## PROVOCAREA ZILEI

Puteți repeta această practică de reflecție gândindu-vă la diferite obiecte pe care le folosiți în viața de zi cu zi. Încercați să luați în considerare cât mai multe moduri în care suntem conectați cu ceilalți. Observați dacă faptul că vă gândiți la acest lucru duce la apariția unui sentiment de recunoștință sau a unui sentiment de conectare cu ceilalți. Faceți o listă cu alte câteva obiecte asupra cărora vă puteți concentra, în eventualitatea în care veți dori să încercați din nou să realizați această activitate.



# PRACTICA RECUNOȘTINȚEI



## RECUNOȘTINȚA CA RESURSĂ PERSONALĂ



Mai întâi încercați să vă găsiți o poziție confortabilă. Aduceți-vă în minte o resursă, ceva care să vă facă să vă simțiți mai fericiți, mai în siguranță sau mai plăcut. De ce depinde, pe ce se bazează această resursă? Cu ce oameni este conectată?

Vizualizați oamenii care vă vin în minte, chiar dacă vă sunt necunoscuți. Opriți-vă un moment pentru a conștientiza faptul că toți acești oameni sunt, la fel ca voi, ființe umane care doresc să fie ferice și nu vor să sufere.



Conștientizați că acestea sunt conectate cu voi prin faptul că ați adus în minte acea resursă, care vă face să vă simțiți mai bine. Observați ceea ce simțiți în interiorul corpului. Dacă doriți, le puteți trimite gânduri pozitive și compasiune în orice mod vi se pare cel mai potrivit pentru voi.

## ÎNDEMNURI CĂTRE SINE

Tot ce am nevoie și tot ce îmi place

Apare în urma acțiunilor multor altor persoane.

Îmi aduc în minte lucrurile de care am nevoie

Și mă bucur să explorez relația de interdependență dintre mine și întreaga umanitate.

