

Το Να Είσαι Ανθρωπος Γιατί Ενσυνειδητότητα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



Αυτογνωσία
Αυτοδιαχείριση

ΥΛΙΚΑ



Φορητος υπολογιστής,
προβολέας, χαρτί
και στυλό

ΧΡΟΝΟΣ



10 Λεπτά

1. Τι ?

- + Τα μεγαλύτερα ονόματα της μουσικής και του αθλητισμού αναδεικνύουν τον ζωτικό ρόλο που παίζει ο διαλογισμός στη ζωή τους.

2. Γιατί ?

- + Η εκμάθηση από τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων μπορεί να προσφέρει νέες προοπτικές, να δημιουργήσει νέα διορατικότητα και να καλλιεργήσει μια αίσθηση διασύνδεσης. Είναι ένας μοναδικός τρόπος να εκτιμήσουμε ότι μοιραζόμαστε την ανθρωπότητα.

3. Πως ?

- + Χαμηλώστε τα φώτα και ζητήστε από τους συμμετέχοντα/ες να πάρουν πέντε προσεκτικές αναπνοές.
- + Παίξτε το βίντεο.

Παίξε το βίντεο ▶

- + Μόλις ολοκληρωθεί το βίντεο, εμπλέξτε τους συμμετέχοντα/ες σε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τους προτεινόμενους εκκινητές συζητήσεων, ως σημείο εκκίνησης.

4. Εκκινητές Συζητήσεων

- + Τι σας εξέπληξε από αυτό που είδατε ή ακούσατε στο βίντεο?
- + Πολλοί από τους καλλιτέχνες στο βίντεο μοιράζονται πράγματα που χρησιμοποιούν για να νιώθουν παρόντες (ακούγοντας ένα καλό τραγούδι, διαλογισμός, ζωγραφική).
- + Τι σε κάνει να αισθάνεσαι ότι είσαι παρών?

5. Βουτήξτε πιο βαθιά

- + Εμπλέξτε την ομάδα σε μια συζήτηση σχετικά με το τι σημαίνει για αυτούς να ζεις με σύνεση. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες.
- + Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια προσωπική δήλωση για τις σκόπιμες επιλογές που θα μπορούν να κάνουν για να επεκτείνουν μια κουλτούρα ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή.
- + Οι συμμετέχοντες θα μπορούν να τοποθετήσουν τη δήλωσή τους σε ένα φάκελο και να την βάλουν σε ασφαλή χώρο μέχρι να νιώσουν την ανάγκη να υπενθυμίσουν στους εαυτούς τους, τις προθέσεις τους.

Το Ηξερες ?

Το να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των αισθήσεών μας μπορεί να μην ακούγεται σαν κάτι προφανώς χρήσιμο; ωστόσο, αποδέχοντας να κάνουμε αυτό με τρόπο που αναστέλλει τις κρίσεις και την αυτοκριτική μπορεί να έχει θετική επίδραση στη ζωή μας.