

İnsan Olmak Neden Kendinelik?

ÖĞRENME ÇIKTILARI



Öz-farkındalık
Öz-yönetim

GEREKLİ MATERYALLER



Laptop
Projektör (opsiyonel)
Kâğıt ve Tükenmez
Kalem

GEREKEN ZAMAN



10 dakika

1. Ne?

- + Müzik ve spordaki en büyük isimler meditasyonun yaşamlarındaki önemli rolüne ışık tutuyor.

2. Neden?

- + Başkalarının deneyimlerinden öğrenmek yeni bir perspektif sağlar, yeni bir içgörü yaratır ve insanlarla bağlantı duygusunu güçlendirir. Ortak insanlığımızın değerinin farkına varmak için eşsiz bir yol.

3. Nasıl?

- + Işıkları kısın ve katılımcılara kendilerinin farkında olarak beş kez nefes alıp vermelerini söyleyin.
- + Aşağıdaki videoyu izleyin.

[Videoyu oynatın ▶](#)

- + Video bittiğinde sohbeti başlatmak için önerilen soruları sıçrama noktası olarak kullanarak katılımcıyı/katılımcıları bir tartışmaya dâhil edin.

4. Sohbet Başlatıcı Sorular

- + Videoda gördükleriniz ya da duyduklarınızdan hangisi şaşırmanıza neden oldu?
- + Videodaki birçok sanatçı burada olduklarını hissetmek için kullandıkları şeyleri paylaştılar (güzel bir şarkı dinlemek, meditasyon, boyama vb.) Ne burada olduğunuzu hissetmenizi sağlar?

5. Daha Derine İnin

- + Kendinde yaşamının katılımcılar için ne anlama geldiği üzerine grubu tartışın. Katılımcıları, gündelik yaşamlarında kendinelik kültürünün yerini genişletmek için yapabilecekleri bilinçli seçimler hakkında kişisel bir beyan yazmaya davet edin.
- + Katılımcılar bu beyanı bir zarfa koyup, niyetlerinin ne olduğunu hatırlama ihtiyacı duyana kadar güvenli bir yerde saklayabilirler.

Biliyor Muydunuz?

Düşüncelerimiz, duygularımız ve hislerimiz hakkında daha fazla farkında olmamız çok faydalı görünmeyebilir. Ancak, olanları olduğu gibi, yargılamadan kabul etmenin ve öz-eleştirmenin iyilik halimizde olumlu bir etkisi olabilir.