

Бути людиною Чому самоусвідомлення?

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



самоусвідомлення
уміння
володіти собою

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



ноутбук
проектор
(необов'язково)
папір і ручка

КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



10 хвилин

1. Що?

- + Найвідоміші музиканти й спортсмени підкреслюють важливу роль, яку в їхньому житті віграє медитація.

2. Чому?

- + Досвід інших людей дозволяє побачити речі по-новому, створює нове бачення світу, допомагає відчутти зв'язок із іншими. Це унікальний спосіб усвідомити природу людини.

3. Як?

- + Зробіть світло менш яскравим і попросіть учасників зробити п'ять усвідомлених подихів.
- + Увімкніть зазначене нижче відео.

Вігтворити відео ▶

- + Після завершення відео запросіть учасників до дискусії, використовуючи запропоновані теми як віправну точку.

4. Темі розмови

- + Що з того, що ви бачили або чули в відео вас здивувало?
- + Багато акторів у відео розказали, що їм допомагає відчувати присутність у цьому моменті (прослуховування гарної музики, медитація, розмальовування, тощо). Що допомагає вам відчувати себе присутніми в моменті?

5. Зануртеся глибше

- + Залучіть групу до дискусії про те, що для них означає «усвідомлено жити». Попросіть учасників написати особисту декларацію про свідомий вибір, який вони можуть зробити, щоб поширити культуру самоусвідомлення в своєму повсякденному житті.
- + Учасники можуть покласти свою декларацію в конверт і тримати його в безпечному місці, поки не відчують, що їм потрібне нагадування про їхні наміри.

Чи знали ви?

Глибше усвідомлення власних думок, почуттів та відчуттів може здаватися не надто корисним, однак прийняття речей такими, як вони є без осуду та самокритики може мати позитивний вплив на наше благополуччя.