

Знайти свій голос Про самоусвідомлення

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



самоусвідомлення

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



немає

КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



10 хвилин на тему
розмови

1. Що?

- + Практика, що допомагає розвинути навички самоусвідомлення через заохочення учасників озвучувати свої емоції, досвід та спостереження.

2. Чому?

- + Розвиток навичок самоусвідомлення підвищує здатність правильно розпізнавати вплив, який власні думки та емоції мають на поведінку. Із розвитком емоційної грамотності учасники зможуть правильніше оцінювати свої сильні сторони й обмеження.

3. Як?

- + Зробіть п'ять вдумливих подихів, щоб закріпити увагу учасників на теперішньому моменті.
- + Виберіть запитання зі списку запропонованих тем розмови на наступній сторінці, щоб.
- + Кожна тема розмови — це одна 10-хвилинна практика.

Чи знали ви?

Розвиваючи навички самоусвідомлення, ми вчимося приймати весь спектр емоцій, думок та досвіду як частину себе самих.

Знайти свій голос

Про самоусвідомлення

4. Теми розмови

Ставте позначку біля вже обговорених питань у клітинці зліва, щоб їх відслідковувати.

- Які п'ять слів найкраще вас описують?
- Розкажіть, що змусило вас сьогодні посміхнутись.
- Скажіть, що ваше тіло робить автоматично, без участі вашої свідомості.
- У якій частині тіла ви відчуваєте стрес?
- Назвіть рису, яку ви в собі любите.
- Назвіть рису, якої б ви хотіли позбутись.
- Назвіть рису, яку б ви хотіли розвинути.
- Розкажіть про випадок, коли ви цього тижня відчували роздратування.
- Розкажіть про випадок, коли ви були відкриті до нового досвіду й це пішло вам на користь.
- Що у вашому житті є такого, на що ви скаржитесь, але що також можна сприймати і як благословіння?
- Згадайте людину у вашому житті, яка у вас вірить. Розкажіть, що, на вашу думку, ця людина у вас бачить.
- Розкажіть про випадок, коли ви ризикнули й дізнались про себе щось нове.
- Назвіть рису, яку ваш друг (подруга) у вас цінує.