

البحث عن صوتك الوعي بالذات

الوقت المطلوب

10 دقائق
لكل محادثة



المواد المطلوبة

لا شيء



نتائج التعلم

الوعي بالذات



١. ماذا؟

نشاط يغذي الوعي بالذات؛ عن طريق تشجيع المشارك (المشاركين) على التعبير عن مشاعرهم وخبراتهم وآرائهم.

٢. لماذا؟

يزيد بناء الوعي بالذات، من قدرة الفرد على التعرف بدقة إلى تأثير الأفكار والعواطف الشخصية في السلوك، مع تقوية معرفة القراءة والكتابة العاطفية. ويمكن للمشاركين تقييم نقاط قوتهم وأمكانياتهم بدقة أكبر.

٣. كيف؟

+ قد (5) أنفاس متيقظة؛ لجذب انتباه المشارك (المشاركين) في اللحظة الحالية.

+ اختر سؤالاً من القائمة المقترحة في الصفحة الآتية لمبتدئي المحادثة؛ لتحفيز المناقشة.

+ تُعدّ كل بداية محادثة نشاطاً واحداً مدته (10) دقائق.

هل كنت تعلم؟

عن طريق تنمية الوعي بالذات؛ نتعلم قبول مجموعة كاملة من عواطفنا وأفكارنا وتجاربنا، بوصفها جزءاً من هويتنا الحقيقية.

البحث عن صوتك الوعي بالذات

٤. بداية المحادثة

تتبع الأسئلة التي غطيتها؛ عن طريق وضع علامة اختيار في المربع إلى يمين كل سؤال:

- ما أفضل خمس كلمات تصفك؟
- شارك شيئاً جعلك تبتسم اليوم؟
- سم شيئاً ما يفعله جسمك تلقائياً من دون وعي.
- أين تلاحظ التوتر في جسمك؟
- اذكر صفة تُعجبك في نفسك.
- ما الصفة لديك، التي ترغب في التخلي عنها؟
- ما الصفة لديك، التي ترغب في صقلها؟
- شارك قصة شعرت فيها بالإحباط في هذا الأسبوع.
- شارك وقتاً كنت منفتحاً فيه على تجربة جديدة استفدت منها.
- ما الشيء الذي تشتكي منه في حياتك، الذي قد يكون نعمة أيضاً؟
- فكّر في شخص يؤمن بك. صف ما تعتقد أنّ هذا الشخص يراه فيك.
- شارك قصة انتهزت فيها فرصة، وتعلّمت فيها شيئاً جديداً عن نفسك.
- سمّ الصفة التي يُقدّرُها الصديق فيك.