


#ŚWIADOMYNAUCZYCIEL

Karty rozwojowe

CZEGO CHCĘ
ZAPRASZAĆ WIĘCEJ
W NOWYM ROKU?





*Czy wiesz, że energia,
którą dysponujesz, podąża za
Twoją uwagą?
Innymi słowy, to na czym się
świadomie skupiasz, rośnie w siłę.*

**DLATEGO ZACHĘCAMY CIĘ DO
UWAŻNEGO WEJŚCIA W NOWY ROK
I SPRAWDZENIA ZE SOBĄ, JAKICH
WARTOŚCI CHCESZ ZAPRASZAC WIĘCEJ
DO SWOJEGO ŻYCIA?**

Na kolejnych stronach znajdziesz listę przykładowych wartości, spośród których możesz wybrać tę, co do której masz poczucie, że potrzebujesz jej więcej w swoim życiu, za którą tęsknisz, na widok której czujesz ciepło w sercu.

Jeśli trudno Ci się zdecydować od razu na jedną wartość, najpierw wybierz pięć, które są dla Ciebie ważne, potem z tych pięciu zostaw trzy, a na koniec z tych trzech pozostaw jedną. I w ten sposób od razu praktykujesz świadome skupianie uwagi i sztukę odmawiania innym opcjom;)

Słowo oddające twoją wartość możesz zapisać na oddzielnej, przygotowanej przez nas stronie.



Blisko Nauczyciela

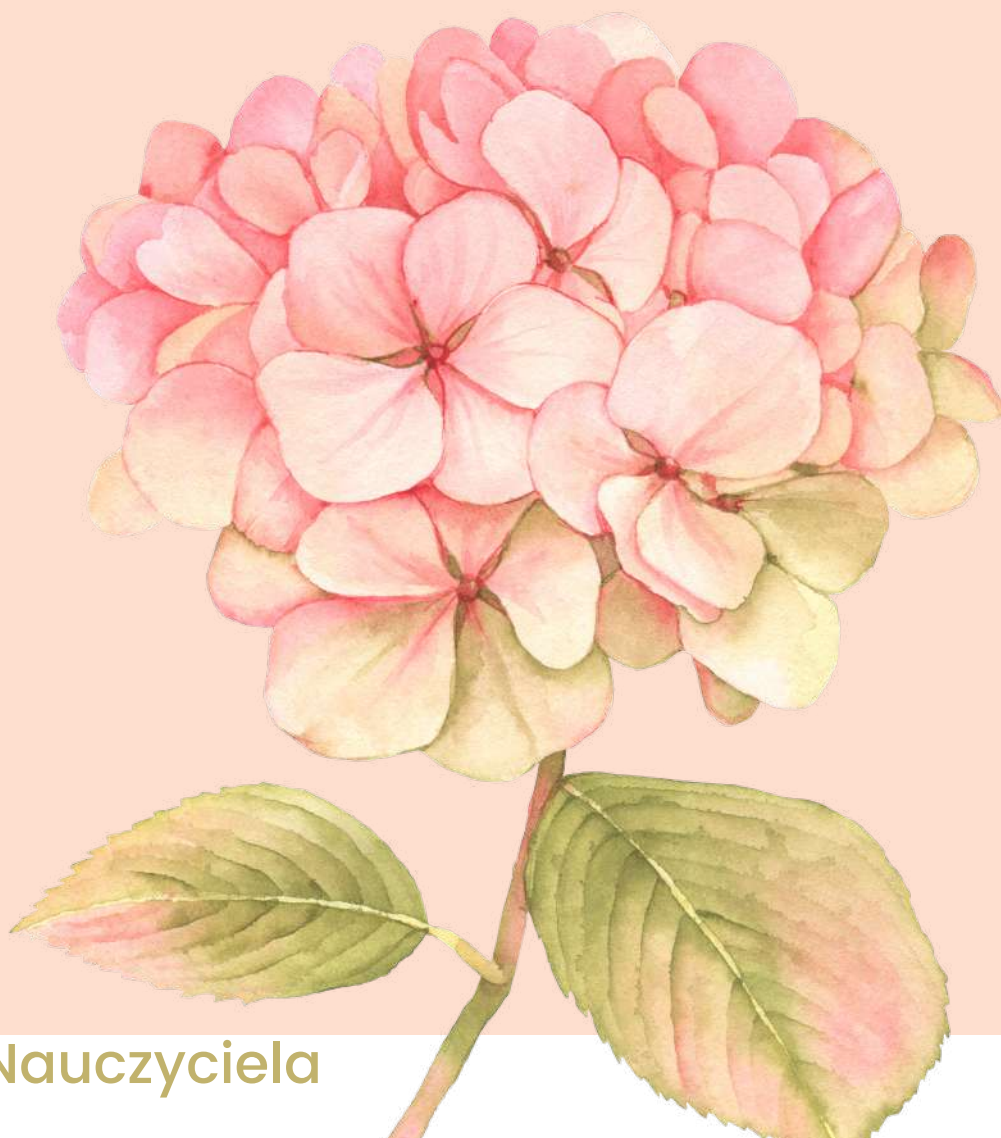
LISTA PRZYKŁADOWYCH WARTOŚCI

autentyczność
bezpieczeństwo
bliskie relacje
cierpliwość
ciekawość
czułość
delikatność
duchowość
elastyczność
efektywność
entuzjazm
godność
harmonia
honor
intuicja
konsekwencja
kreatywność
komfort
lojalność
miłość
mądrość
niezależność
odpowiedzialność
odwaga
otwartość
pasja
pomoc innym
pogoda ducha
przyjaźń
prawda


LISTA PRZYKŁADOWYCH WARTOŚCI

pokora
prostota
przyjemność
rodzina
radość
rozwój
równowaga
samoświadomość
spontaniczność
sprawiedliwość
szczęście
sukces
szczerłość
szczodrość
spokój
szacunek
tolerancja
troskliwość
twórczość
wdzięczność
wolność
wierność
wrozumiałość
wsparcie
wrażliwość
wiara
zaufanie
zdrowie
zaangażowanie

MOJE SŁOWO NA NOWY ROK



Blisko Nauczyciela




*A teraz zachęcamy Cię do małego
ćwiczenia, które pozwoli
rozkokosić się wybranej przez
Ciebie wartości w Twojej głowie
i sercu, a tym samym łatwiej
o niej pamiętać podczas
codziennych wyzwań..*

ZADBAJ O CICHĄ I BEZPIECZNA DLA
SIEBIE PRZESTRZEŃ, GDZIE MOŻESZ
W SPOKOJU SPĘDZIĆ KILKA MINUT.
POMOCNE BĘDZIE ZABRANIE ZE SOBĄ
CZEGOŚ DO NOTOWANIA.

ZAPISZ WYBRANĄ PRZEZ SIEBIE
WARTOŚĆ NA KARTCE I POPATRZ NA NIĄ
PRZEZ CHWILĘ.

A TERAZ WEŹ CIUT GŁĘBSZY ODDECH,
ZAMKNIJ OCZY, JEŚLI CHCESZ POŁÓŻ
DŁOŃ NA SERCU LUB BRZUCHU.
POBĄDŹ TAK PRZEZ CHWILĘ.

WYOBRAŹ SOBIE JAK BY TO BYŁO,
GDYBY WYBRANA PRZEZ CIEBIE
WARTOŚĆ ROZGOŚCIŁA SIĘ W TWOIM
ŻYCIU?




*Jak się czujesz?
Jakie tworzysz relacje z bliskimi?
Kim się otaczasz?
Jak wygląda Twój dzień?
Jakim jesteś nauczycielem?*

Skup się zwłaszcza na odczuciach z ciała, które pojawiają się wraz z napływającymi do Ciebie obrazami, dźwiękami, słowami. Postaraj się zapamiętać szczegóły tego, co widzisz i czujesz.

Nie oceniaj tego, co przychodzi, na tyle na ile jest to dla Ciebie możliwe witaj z ciekawością to, czego doświadczasz.

Poświęć na te wizualizacje tyle czasu ile potrzebujesz, a gdy poczujesz, że już nic nowego do Ciebie nie przychodzi, otwórz powoli oczy i rozejrzyj się po pomieszczeniu w którym się znajdujesz.

Jeśli chcesz, możesz zapisać, to co do Ciebie przyszło w czasie tego ćwiczenia.



*Jak się teraz masz?
Daj sobie chwilę na sprawdzenie
co się w Tobie dzieje, a potem
poczytaj, co możesz dalej zrobić
z tym, co do Ciebie przyszło
podczas ćwiczenia.*

Zadbaj o to, by kartka z wypisaną wartością znajdowała się w widocznym dla Ciebie miejscu (możesz zrobić zdjęcie telefonem, nosić ją w portfelu czy powiesić przy łóżku). Niech Ci towarzyszy w ciągu dnia, przypomina, za każdym razem, gdy na nią spojrzysz, o obrazach i uczuciach, które przyszły do Ciebie podczas wizualizacji, a tym samym inspirowanie do robienia małych kroków w kierunku wybranej wartości.

Dodatkowo, kiedy będziesz mierzyć się z wątpliwościami, nie będziesz wiedzieć w którym kierunku pójść, przypomnij sobie o tej wybranej przez siebie wartości, przywołaj odczucia z ciała, które towarzyszyły Ci podczas wizualizacji i sprawdź czy to, co chcesz zrobić zbliży Cię czy oddali od tej wartości.

Niech to uważne sprawdzenie przyniesie Ci więcej jasności i spokoju!



Blisko Nauczyciela