

Öz-yansıtma ve İlham



60 dakika

Amaç

- Katılımcılara, ilham verici buldukları birini düşünerek, hayran oldukları değerleri ve özellikleri belirleyerek ve bunların öz değerlendirme ve kişisel gelişim için nasıl ayna görevi görebileceğini göstererek bir meditasyon veya görselleştirme egzersizi yapmaları konusunda rehberlik etmek.*

Gerekli malzemeler

- Rahat oturma veya meditasyon minderleri.
- Sessiz bir oda veya mekan.
- İsteğe bağlı: Sakinleştirici bir fon müziği veya meditasyon ses kaydı.
- Düşünmek için günlük veya defterler.
- Kalem ve işaretleyiciler.



Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcıları kendilerine derinden ilham veren biri üzerinde düşünmeye teşvik etmek için rehberli meditasyon ve grup tartışması kullanır. Bu süreç sayesinde, kendilerini çeken değerleri ve nitelikleri keşfeder, öz farkındalıklarını geliştirir ve bu özellikleri somutlaştırma potansiyellerini fark etmelerine yardımcı olur.

Talimatlar

1. GİRİŞ (15 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Ruhsal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Öz-yansıtma ve ilhamın** bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

2. Rehberli meditasyon (20 dakika)

- Katılımcılardan rahatça oturmalarını, gözlerini kapatmalarını ve nefeslerine odaklanmalarını isteyin.

Aşağıdaki görselleştirmeyi onlara gösterin:

- Sizi derinden etkileyen birini hayal edin. Bu bir akıl hocası, tarihi bir figür, arkadaş veya aile üyeniz olabilir.
- Onları en çok hayran olduğunuz nitelikleri sergilerken hayal edin.

Görselleştirirken şu sorular üzerinde düşünün:

- **Size hangi özel özellikler veya eylemler ilham veriyor?**
- **Bunlar sana nasıl hissettiriyor?**
- **Hangi değerleri temsil ediyorlar?**

- Katılımcıların bu görselleştirmede kalmasına izin verin, getirdiği pozitif enerjiye odaklanın.



Talimatlar

3. Öz Değerlendirme Yazısı (10 dakika)

• Katılımcılardan gözlerini açmalarını ve düşüncelerini bir günlüğe yazmalarını isteyin. Yazmak için şu istemleri sağlayın:

- **Görselleştirme sırasında hangi özellikler ve değerler dikkatinizi çekti?**
- **Bu özelliklerden herhangi birini kendinizde görüyor musunuz?**
- **Bu özellikleri günlük hayatınızda nasıl somutlaştırmaya veya güçlendirmeye başlayabilirsiniz?**

4. Grup Tartışması (10 dakika)

- Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri halinde düşüncelerini paylaşabilecekleri bir grup tartışması düzenleyin.
- Bu beğenilen özelliklerin kendilerinde zaten var olabileceği veya bunları daha da geliştirmek için nasıl adımlar atabilecekleri konusunda diyalogu teşvik edin.

5. Kapanış (5 dakika)

- Oturumu, çoğu zaman kendimizde değer verdiğimiz şeyleri başkalarında da fark ettiğimizi veya çektiğimizi vurgulayarak özetleyin.
- Katılımcılara açıklıkları ve paylaşımları için teşekkür ederek kısa bir olumlama veya şükran egzersiziyle sonlandırın.

Yansıtma soruları

- İlham kaynağınız olarak kimi seçtiniz ve hangi özellikler öne çıktı?
- Bu niteliklerin kendi eylemlerinizde veya isteklerinizde nasıl yansıdığını görüyorsunuz?

Başkalarında hayranlık duyduğumuz özellikler, çoğu zaman kendi içimizde var olan büyüklüğün tohumlarıdır.

- Bu özellikleri günlük hayatınızda daha kasıtlı bir şekilde somutlaştırmak için hangi küçük adımları atabilirsiniz?
- İlham veren biriyle bağlantı kurmak ruhsal olarak yeniden şarj olmanıza nasıl yardımcı olur?

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.