

Minnettarlık

 60 dakika

Hedefler

- Öğrencilere eğlenceli bir etkinliğe katılarak minnettarlığı nasıl uygulayacaklarını öğretmek. (Hayatınızda iyi olan şeye odaklanmayı aktif olarak seçme uygulaması)
- Katılımcıları, kendi duyularını bir şükran noktası olarak kullanarak öğrenebilecekleri ve kendileri uygulayabilecekleri rehberli bir görselleştirme boyunca yönlendirmek (katılımcıların şükran duyacakları şeyleri bulma konusunda zorluk çekebilecekleri durumlarda faydalıdır)

Gerekli malzemeler

- Farkındalık ve minnettarlık pratiği için rahat bir alan
- Renkli kartların kağıtları
- Yapıştırıcı
- Kalem
- Makas
- Yaprak şablonuna ağaç gövdesi çizilmiş büyük bir karton



Araç Açıklaması

Bu araç, şükran pratiğine yaratıcı ve etkileşimli bir yaklaşım kullanır. Katılımcılar, bir sanat eseri yaratmak için birlikte çalışırken, aynı zamanda minnettar oldukları şeyler üzerinde düşünmeye ve odaklanmaya zaman ayırırlar.

Rehberli görselleştirme, topraklama ve odaklanma uygulaması olarak çalışır. Minnettarlık uygulamasıyla bağlantı kurmakta zorlananlar için harika bir temel oluşturacaktır.

Talimatlar

1.GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Manevi Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Minnettarlığın** bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odağı olacağını bildirin

2: Temel Minnettarlık duygusunu uygulamaya yönelik rehberli meditasyon

- Katılımcıları rahatça oturmaya ve gözlerini kapatmaya teşvik edin (eğer bunu yapmak rahat geliyorsa).
- Katılımcıları, dikkatlerini nefeslerine verirken ve nefeslerinin kendilerini rahat hissettirecek şekilde içeri ve dışarı akmasına izin verirken, önümüzdeki 5 dakika boyunca tüm kaygı ve endişelerini bir kenara bırakmaya teşvik edin.
- Hazır hissettiklerinde, bakışlarını çok yumuşak tutarak, gözlerini biraz açarlar, odanın etrafına bakarlar ve sessizce, zihinlerinde görebildikleri beş şeyi adlandırırlar. Sonra, görme armağanları için şükretmek için bir an ayırırlar.
- Gözlerini tekrar nazikçe kapatın ve dikkatlerini işitme duyularına getirsinler.
- Sessizce, zihninde duyabildikleri dört şeyi adlandırırlar (saat tıkırdaması, kuş sesi, trafik vb.).
- Sonra bir anlığına işitme yetenekleri için şükretmelerine izin verin. Sonra yavaşça dikkatlerini Dokunma duygusuna getirin.
- Akıllarında hissedebilecekleri 3 şeyi adlandırırlar (Kolda saat, esinti, tenlerinde kıyafet, ayakkabıların içinde kıpırdayan ayak parmakları, vb...)

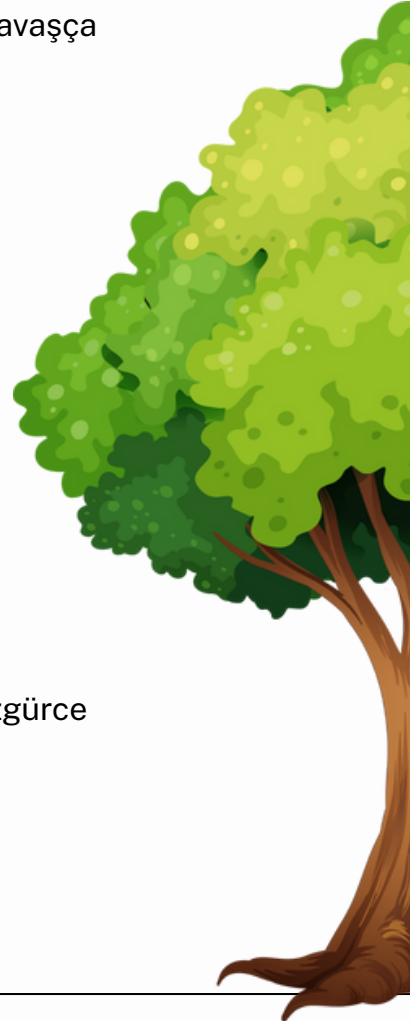


Talimatlar

- Dokunma duyusuna minnettarlık duymak için bir an ayırın.
- Daha sonra katılımcıları dikkatlerini koku duyularına getirmeye teşvik edin. Zihninizden sessizce koklayabildikleri 2 şeyin adını söyleyin (parfüm, kahve, havadaki bir şey, eğer zor geliyorsa en sevdikleri kokuyu hayal edin, vb.)
- Koku duyusuna minnettarlık duymak için bir an ayırın.
- Daha sonra katılımcıları dikkatlerini tat duyularına getirmeye teşvik edin (belki çay, ağızlarındaki kahve veya yedikleri son şey, eğer zor geliyorsa en sevdiğiniz tadı hayal edin.
- Tat duyusuna minnettarlık duymak için bir an ayırın.
- Bu etkinliği bitirmek için katılımcıları ayak parmaklarını ve parmaklarını oynatmaya teşvik edin ve hazır hissettiklerinde odaya geri dönerken yavaşça gözlerini açın ve uzun bir esneme yapın.

Minnettarlık Ağacı oluşturmak için 3 yaratıcı grup etkinliği

- Katılımcılara birlikte bir Şükran Ağacı yapacağımızı açıklayın.
- Herkese birkaç renkli kağıt, daha önce sizin tarafınızdan yapılmış bir yaprak şablonu, bir kalem ve bir makas verin. Herkesten yapraklarının üzerine birkaç dakika yazı yazmasını isteyin (istedikleri kadar yazabilirler).
- İnsanlar hazır hissettiklerinde, yanlarına gelip yapraklarını ağaca yapıştırabilirler (büyük bir kağıda çizilmiş ağaç gövdesine), böylece Minnettarlık Ağacı oluşur.
- Ağacın tadını çıkarın ve tartışın. Ağaca gelip bir şeyler eklemek için özgürce vakit geçirin.



Yansıtma soruları

- Bu dinlenme türünü açıklayabildiğinizi hissediyor musunuz?
- Bu aktivite, ruhsal durumunuzu nasıl etkiledi?

**Minnettarlık, sahip
olduklarımızı yeterli kılar.**

- Bu uygulamayı günlük rutininize hangi yollarla dahil edebilirsiniz?
- Hangi zor an veya olay için minnettarsınız ve neden?
- Bu yıl şimdiye kadar en çok hangi basit zevke, örneğin güneşli bir güne, güzel bir filme veya kitaba minnettarsınız?

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.