

AUTO-REFLECȚIE SCRISĂ

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 4/12)

DESCRIERE

Această activitate se referă la scrisul înrămat. Un studiu din 2018 Trusted Source sugerează că scrierea pe diverse subiecte, răspunzând la întrebări care ajută la o mai bună înțelegere de sine, timp de doar 15 minute pe zi, de trei ori pe săptămână, poate ajuta la ameliorarea sentimentelor de anxietate și stres și la creșterea rezilienței. Cercetări din 2002 sugerează că, atunci când scrierea se concentrează pe explorarea și explicarea sensului a ceea ce s-a întâmplat, scrierea despre o experiență traumatizantă sau stresantă vă poate ajuta să vă vindecați și să vă recuperați. Este important să scrieți despre ceea ce vă stresează și ceea ce vă provoacă emoții negative, dar și să descrieți experiențele pozitive.

OBIECTIVE

- Pentru a nota lucrurile care provoacă stres
- Să scrie despre lucruri pozitive care te fac să zâmbești și să te simți fericit
- Pentru a răspunde la întrebări despre sine, care să ajute la o mai bună înțelegere a propriei persoane și la consolidarea conceptului de Eu.

RESURSE ȘI MATERIALE

1. Seturi de întrebări pentru autodescoperire și autorefecție (a se vedea Seturile de module de mai jos)
2. Pixuri sau markere și hârtie

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Această activitate ar trebui să se desfășoare în 5 etape pe parcursul a 5 sesiuni, deoarece există 5 seturi de întrebări.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

2. Pentru fiecare modul, participanții ar trebui să dispună de aproximativ 20-30 de minute, astfel încât să poată răspunde fără grabă. Unele sesiuni pot fi combinate.
3. Moderatorul le dă participanților seturile de întrebări, hârtie și markere de diferite culori. Fiecare culoare ar trebui să corespundă unui anumit modul.
4. Când participanții își termină de scris, nu trebuie să împărtășească cu nimeni ceea ce au scris (doar dacă doresc).
5. Aceștia sunt doar invitați să își împărtășească emoțiile după terminarea exercițiului.

SETURI DE ÎNTREBĂRI ȘI PROMPTS

MODULUL 1. DRAGOSTE ȘI RELAȚII

1. În cine aveți cea mai mare încredere? De ce?
2. Care sunt punctele tale forte în relații (bunătate, empatie, etc.)?
3. Cum vă luați puterea de la cei dragi?
4. Cum arăți compasiune față de ceilalți? Cum poți extinde aceeași compasiune față de tine însuși?
5. Care sunt trei lucruri care funcționează bine în relația ta actuală? Care sunt trei lucruri care ar putea fi mai bune?
6. Cum îi puteți sprijini și aprecia mai bine pe cei dragi?
7. Ce înseamnă dragostea pentru tine?
8. Enumeră trei lucruri pe care ai vrea să le spui unui prieten, unui membru al familiei sau unui partener.

MODULUL 2: AUTO-REFLECȚIE

1. Care sunt valorile pe care le considerați cele mai importante în viață (onestitate, dreptate, altruism, loialitate etc.)? Cum se aliniază acțiunile dumneavoastră cu aceste valori?
2. Ce trei schimbări poți face pentru a trăi în conformitate cu valorile tale personale?
3. Descrieți-vă folosind primele 10 cuvinte care vă vin în minte. Apoi, enumerați 10 cuvinte pe care ați dori să le folosiți pentru a vă descrie. Enumerați câteva modalități de a transforma aceste descrieri în realitate.
4. Ce apreciezi cel mai mult la personalitatea ta? Ce aspecte îți sunt mai greu de acceptat?
5. Explorați una sau două opinii pe care le-ați avut în trecut, dar pe care le-ați pus la îndoială sau le-ați schimbat. Ce v-a determinat să vă schimbați acea opinie?
6. Enumeră trei convingeri personale pe care ești dispus să le reconsideri sau să le explorezi mai departe.

7. Terminați această propoziție: "Viața mea ar fi incompletă fără..."
8. Descrieți unul sau două evenimente importante din viață care v-au ajutat să vă transformați în ceea ce sunteți astăzi.
9. Când ai cea mai mare încredere în tine însuși? Când ți-e mai greu să ai încredere în instinctele tale?
10. Care sunt cele trei lucruri pe care ați dori cel mai mult ca alții (cei dragi, potențiali prieteni și parteneri, cunoștințe profesionale etc.) să le știe despre dumneavoastră?

MODULUL 3: EMOȚII INCONFORTABILE

1. Ce gânduri sau emoții dificile îți apar cel mai frecvent?
2. Ce emoții vă este cel mai greu să acceptați (vinovăție, furie, dezamăgire etc.)? Cum gestionați aceste emoții?
3. Descrieți o alegere pe care o regretați. Ce ați învățat din ea?
4. Ce părți din viața de zi cu zi provoacă stres, frustrare sau tristețe? Ce puteți face pentru a schimba aceste experiențe?
5. Care sunt cele trei lucruri care pot întrerupe instantaneu o stare de bună dispoziție și te pot doborî? Ce strategii folosiți pentru a contracara aceste efecte?
6. Care sunt cele trei gânduri de autoînfrângere care apar în discursul tău de sine? Cum poți să le reformulezi pentru a te încuraja în schimb?
7. Ce strategii de adaptare te ajută să treci peste momentele de durere emoțională sau fizică?
8. Cui îi încredințezi cele mai dureroase și supărătoare sentimente? Cum vă puteți conecta cu ei atunci când vă simțiți la pământ?
9. De ce vă temeți cel mai mult? Temerile tale s-au schimbat de-a lungul vieții?

MODULUL 4: TRĂIEȘTE-ȚI CEA MAI BUNĂ VIAȚĂ

1. Descrieți lucrul preferat pe care îl faceți atunci când vă simțiți prost.
2. Care sunt cele trei lucruri obișnuite care îți aduc cea mai mare bucurie?
3. Enumeră trei strategii care te ajută să rămâi prezent în rutina ta zilnică. Apoi, enumerați trei strategii care vă ajută să stimulați starea de atenție în viața dumneavoastră.
4. Cum prioritizezi tu grija de sine?
5. Descrieți două sau trei lucruri pe care le faceți pentru a vă relaxa.
6. Pentru ce aspecte ale vieții tale ești cel mai recunoscător?
7. Cum îți arăți bunătate și compasiune în fiecare zi?

8. Scrieți o scurtă scrisoare de dragoste către un obiect sau un loc care vă face fericiți.
9. Ce loc te face să te simți cel mai liniștit? Descrieți acel loc folosind toate cele cinci simțuri.
10. Enumeră 10 lucruri care te inspiră sau te motivează.
11. Care sunt hobby-urile tale preferate? De ce?

MODULUL 5: DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI OBIECTIVE DE VIAȚĂ

1. Ce părți ale vieții v-au surprins cel mai mult? Ce s-a dovedit a fi așa cum te așteptai să fie?
2. Care sunt cele trei lucruri pe care le-ai împărtăși cu adolescența ta? Care sunt cele trei întrebări pe care ai vrea să le pui unei versiuni mai în vârstă a ta?
3. Enumerați trei obiective importante. Cum se aseamănă acestea cu obiectivele dumneavoastră de acum 5 ani?
4. Obiectivele tale reflectă cu adevărat dorințele tale? Sau reflectă ceea ce dorește altcineva (un părinte, un partener, un prieten etc.) pentru tine?
5. Ce te ajută să rămâi concentrat și motivat atunci când te simți descurajat?
6. Ce așteptați cel mai mult în viitor?
7. Identificați un domeniu în care ați dori să vă îmbunătățiți. Apoi, enumerați trei acțiuni specifice pe care le puteți întreprinde pentru a crea această schimbare.
8. Cum îți faci timp pentru tine în fiecare zi?
9. Ce îți dorești cel mai mult să realizezi în viață?
10. Enumeră trei obstacole care stau în calea mulțumirii sau fericirii tale. Apoi, enumerați două soluții potențiale pentru a începe să depășiiți fiecare obstacol.

MODIFICĂRI POSIBILE

Ordinea modulelor nu contează. Acestea se pot desfășura în 5 sesiuni sau unele dintre ele pot fi combinate.

REZULTATELE AȘTEPTATE

- Când vor răspunde la întrebări, participanții vor reflecta asupra vieții lor și își vor înțelege mai bine emoțiile.
- Se așteaptă ca aceștia să se simtă mai puțin anxioși



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.