



«ԻՄ
ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՎԱՔԱԾՈՒՆ»



Ի՞նչ է «Իմ բարեկեցության հավաքածուն»

«Իմ բարեկեցության հավաքածուն» մատչելի և կիրառելի գործիքակազմ է՝ նախատեսված **բարեկեցությունը** խթանելու, անդրադարձ կատարելու համար՝ ընդգրկելով **ֆիզիկական, մտավոր, հուզական, սոցիալական, մասնագիտական, ֆինանսական, բնապահպանական և հոգևոր** ոլորտները:

Այն նախատեսված է երիտասարդների և խաղաղության ջատագույների համար: Յուրաքանչյուր քարտում ներկայացված են վարժություններ, որոնք խթանում են հավասարակշռությունը, կենտրոնացումը և ինքնագիտակցումը: Այս գործողությունները հեշտությամբ կարելի է իրականացնել պարզ, առօրյա քայլերով և անմիջապես կիրառել այն երիտասարդների շրջանում, որոնց հետ աշխատում եք:

Քարտերի օգտագործումը խթանում է **ստեղծագործական մտածողությունն ու ինքնարտահայտումը, նպաստում սոցիալական կապերի հաստատմանը և ներառում հանգստացնող տեխնիկաներ**, որոնք հեշտությամբ կարող են վերածվել ներառական և հետաքրքիր սեմինարների կամ դասընթացների:

Այս բազմակողմանի մոտեցումը թույլ է տալիս քարտերը կիրառել տարբեր միջավայրերում՝ նպաստելով թե՛ անհատական, թե՛ մասնագիտական զարգացմանը, հատկապես երիտասարդների բարեկեցությանն ուղղված նախաձեռնություններում:

Անկասկած, այս քարտերը կարող են դառնալ ձեր ուղեցույցը՝ խթանելու և ամրապնդելու թե՛ ձեր անձնական, թե՛ երիտասարդների բարեկեցությունը:

«Իմ բարեկեցության հավաքածուի» հեղինակային նշումներ
Հեղինակներ՝

Նատալի Ժիվկովա և Բեատրիս Բատիստա
Մենք մեր երախտագիտությունն ենք հայտնում դասընթացի
մասնակիցներին՝ իրենց գաղափարներով քարտերի
բովանդակությունը հարստացնելու համար:

Ձևավորումը՝

Բեատրիս Բատիստա
battistabeatrice.com

Թարգմանություն անգլերենից հայերեն՝

Մելինե Գրիգորյան

Նախագծի համակարգում և աջակցություն՝

Գոշկա Տուր

Կիրառված նյութեր

«Իմ բարեկեցության հավաքածուն» ստեղծվել է շրջակա
միջավայրի պահպանության սկզբունքներին
համապատասխան՝ օգտագործելով վերամշակված բամբակ
և թուղթ (FSC և ԵՄ էկոլոգիական պիտակներ):

Հեղինակային իրավունք

Հրապարակված է Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
լիցենզիայով:



Կարող եք նաև
ուսումնասիրել
քարտերի
անգլերեն
էլեկտրոնային
տարբերակը:

Ու՞մ համար են նախատեսված քարտերը

«Բարեկեցության հավաքածուն» նախատեսված է յուրաքանչյուրի համար՝ լինի բարեկեցությունը արդեն իսկ ձեր կյանքի ուղեկից, թե նոր բացվող ճանապարհ դեպի հավասարակշռված և գիտակցված ապրելակերպ:

Այս քարտերը հատկապես օգտակար են երիտասարդների հետ աշխատող մասնագետների, խաղաղության ջատագույների, մարզիչների, մանկավարժների և հոգեկան առողջության մասնագետների համար:

Հավաքածուն առաջարկում է նորարարական գործիքներ՝ խթանելու բարեկեցությունն ու կենտրոնացումը տարբեր խմբերում: Այն կարելի է կիրառել նաև ընկերների ու ընտանիքի շրջանակում՝ բարեկեցության թեման միասին բացահայտելու և քննարկելու համար:

Յուրաքանչյուր քարտ ներառում է.

- Կարճ վարժություն՝ նախատեսված արագ ներգրավման համար:
 - Տվյալ քարտից ստացվող հնարավոր օգտակար ազդեցությունների նկարագրություն:
 - Մեկ կամ մի քանի խորհրդանիշ, որոնք մատնանշում են բարեկեցության այն ոլորտները (օրինակ՝ հուզական, սոցիալական, ֆիզիկական), որոնց վրա ներազդում է տվյալ վարժությունը:
- Լրացուցիչ՝ հավաքածուն ներառում է երկու դատարկ քարտ, ինչը հնարավորություն է տալիս օգտագործողին **ստեղծելու սեփական վարժությունները:**

Ինչպե՞ս օգտագործել «Իմ բարեկեցության հավաքածուն»

Անհատական կիրառման համար

Ընտրել ցանկացած քարտ կամ կոնկրետ մեկը՝ հիմնվելով ձեր ներկայիս կարիքների վրա: Ավարտել վարժությունը և խորհել դրա թողած ազդեցության մասին:
Յուրաքանչյուր վարժություն կարող է կրկնվել, ուստի նպատակային է քարտերն օգտագործել պարբերաբար՝ նպաստելով բարեկեցության շարունակական բարելավմանը:

Երիտասարդների հետ աշխատանքի ընթացքում

Սեմինարներ. Կազմակերպել սեմինար-քննարկումներ՝ հիմնված ընտրված վարժությունների վրա՝ խրախուսելով մտքերի փոխանակումը, բաց երկխոսությունն ու համատեղ անդրադարձը:

Փոքր խմբերով քննարկումներ

Դուք կարող եք կիրառել այս վարժությունները խմբային աշխատանքներում, ապա կազմակերպել քննարկումներ:

Բարեկեցությանն ուղղված մարտահրավերներ

Խմբային կամ անհատական ձևաչափով ընտրել մեկ քարտ յուրաքանչյուր օրվա կամ շաբաթվա համար՝ վերածելով բարեկեցության փոքր մարտահրավերի, ինչն էլ կդառնա մշտական անդրադարձի ու ներքին աճի խթան:

Ձույգերով աշխատանք

Մասնակիցներն աշխատում են զույգերով՝ գործունեությունն ավարտելու և արդյունքներով կիսելու համար:

Կարևոր է լինել ստեղծագործ և հարմարեցնել քարտերը ձեր խմբի կարիքներին:
Մաղթում ենք հաջողություն:

Միջազգային քաղաքացիական ծառայությունը (SCI) աշխարհի առաջին կամավորական խաղաղության շարժումն է, որն ավելի քան 100 տարի միջազգային կամավորության միջոցով խթանում է խաղաղությունը:

Գործելով 5 մայրցամաքների 40 երկրներում՝ SCI-ն ունի համաշխարհային գործընկերներ և արժանացել է ճանաչման այնպիսի կառույցների կողմից, ինչպիսիք են ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ն և Եվրոպայի խորհուրդը:

Հատկանշական է, որ կազմակերպությունը բազմիցս առաջադրվել է Խաղաղության Նոբելյան մրցանակի:

Ավելին կարող եք ընթերցել sci.ngo կայքում:

Պոզնանում գտնվող լեհական մասնաճյուղը՝ **«Ստովարոժչենիե Յեդեն Շվիատը»** (Stowarzyszenie Jeden Świat), միջազգային նախագծերը համադրում է տեղական իրականության ու մշակույթի հետ և ունի խաղաղության ու ոչ ֆորմալ կրթության ոլորտում ավելի քան 30 տարվա փորձ:

Մեր մասին առավել մանրամասն կարող եք տեղեկանալ www.jedenswiat.org.pl կայքում:



«Կանգ առ: Մտածի՛ր: Գործի՛ր ավելի լավ» նախագիծ

«Կանգ առ: Մտածի՛ր: Գործի՛ր ավելի լավ» նախաձեռնությունն իրականացվել է *SCI Poland* կազմակերպության կողմից՝ կոչ անելով ժամանակավորապես դադար առնել առօրյա գործունեությունից և վերանայել մեր՝ որպես խաղաղության ջատագովների և երիտասարդների հետ աշխատող մասնագետների, կարողություններն ու բարեկեցությունը: Նախագիծը իրականացվել է 2023-2024 թվականներին և ներառել է հետևյալ հիմնական բաղադրիչները.

- Միջազգային երկու դասընթաց՝ նախատեսված երիտասարդների հետ աշխատող մասնագետների, համակարգողների և խաղաղության ջատագովների համար՝ նպատակ ունենալով ամրապնդել վերջիններիս բարեկեցությունը:
- Երեք թեմատիկ վեբինար՝ նվիրված բարեկեցությանը և անձնային աճին:
- «Իմ բարեկեցության հավաքածուի» մշակում և ձևավորում՝ որպես գործնական ուղեցույց մասնակիցների և համայնքների համար:
- Տեղական մակարդակով իրականացված գործողություններ, որոնք ապահովել են նախագծի ազդեցության տարածումն ու երկարաժամկետ շարունակականությունը:



**Stop.
Reflect.
Do better!**



**Co-funded by
the European Union**

«Կանգ առ: Մտածի՛ր: Գործի՛ր ավելի լավ» նախագիծը համաֆինանսավորվել է Եվրոպական Միության կողմից:

Սույն հրապարակման ստեղծմանն Եվրոպական հանձնաժողովի աջակցությունը չի նշանակում դրա բովանդակության հաստատում: Հրապարակման բովանդակությունն արտահայտում է միայն հեղինակների տեսակետները, և Հանձնաժողովը պատասխանատվություն չի կրում այնտեղ գետեղված տեղեկատվության որևէ հնարավոր օգտագործման համար:

Զգացմունքների սանդղակ

Հանգստություն	Ուրախություն	Երանություն
Ընդունում	Վստահություն	Հիացմունք
Մտահոգություն	Վախ	Սարսափ
Ուշադրության շեղում	Զարմանք	Ապշանք
Մտածկոտություն	Տխրություն	Վիշտ
Ձանձրույթ	Զզվանք	Ատելություն
Նյարդայնացում	Բարկություն	Զայրույթ
Հետաքրքրություն	Սպասում	Զգոնություն

ՈՒԺԳՆՈՒԹՅՈՒՆ



Բարեկեցության չափման անիվ





ԻՄ

ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ

ԱՆԻՎԸ

Ցուցումներ

Ճանոթացի՛ր բարեկեցության անիվին: Արդյո՞ք քո կյանքում այդ ոլորտները հավասարակշռված են: Մտածի՛ր յուրաքանչյուր ուղղության մասին առանձին: Որքանո՞վ ես բավարարված այդ ոլորտներից յուրաքանչյուրում: Ի՞նչ քայլեր ես արդեն իսկ ձեռնարկել այդ մակարդակին հասնելու համար: Ի՞նչ կարող ես անել ավելին՝ իրավիճակը բարելավելու համար:

Առավելություններ

- Իթանում է բարեկեցության բազմակողմանի և համապարփակ ընկալումը:
- Օգնում է վեր հանել և հստակեցնել կյանքի տարբեր ոլորտների միջև առկա անհամապատասխանությունները:
- Նպաստում է ինքնաճանաչմանը և օգնում սահմանել նպատակներ՝ կյանքից բավարարվածությունը բարձրացնելու համար:





ԻՄ

«ԻՆՉՊԻՍԻՆ

ԼԻՆԵԼՈՒ»

ՑԱՆԿԸ

Ցուցումներ

Հավանաբար ունես բազմաթիվ «անելիքների ցանկեր», բայց արդյոք ունե՞ս քո անձնական «Ինչպիսին լինելու» ցանկը:

Ահա նման ցանկ ստեղծելու առաջարկ:

Գտի՛ր մի փոքր ժամանակ՝ խորհելու և գրի առ այն հատկություններն ու ներքին վիճակները, որոնք կցանկանայիր մարմնավորել հենց այսօր: Օրինակ՝ «լինել խաղաղ», «լինել ներկայում», «լինել բարի», «լինել ուրախ»:

Երբ կազմես այդ ցանկը, պարբերաբար անդրադարձի՛ր ինքդ քեզ. որքանո՞վ ես իրականում ապրում այդ որակներով քո առօրյայում:

Առավելություններ

- Խթանում է ինքնագիտակցությունը և գիտակից ապրելակերպը:
- Նպաստում է հուզական հավասարակշռությանը:
- Նվազեցնում է սթրեսը:





ԻՄ ՆԵՐՔԻՆ ՈՒԺՆ
ԱՄՐԱՊՆԴՈՂ
ՄՏՔԵՐՆ ՈՒ
ՀԱՍՏԱՏՈՒՄՆԵՐԸ

Ցուցումներ

Հաստատի՛ր ու ընդունի՛ր այն, ինչ ցանկանում ես քո կյանքում ունենալ: Ժամանակ հատկացրո՛ւ՝ որոնելու և խորհելու այն դրական մտքերի շուրջ, որոնք իսկապես համահունչ են քո էությանը, արժեքներին ու ձգտումներին: Ստեղծի՛ր քո սեփական 7 հաստատումները՝ ձևակերպելով դրանք այնպես, որ բխեն քո ներսից և քեզ իսկապես ներշնչեն: Գրի՛ր դրանք:

Կրկնի՛ր ամեն օր՝ հավատով և համակ ուշադրությամբ:

Ուշադրություն դարձրո՛ւ, թե ինչ դրական փոփոխություններ են տեղի ունենում քո մտքերում, զգացմունքներում ու կյանքում:

Առավելություններ

- Ուժեղացնում է ինքնագնահատականը:
- Խթանում է աճի մտածելակերպը:
- Նպաստում է հուզական դիմակայունությանը:





ԿԱՊ ՆԵՐԿԱ
ՊԱՀԻ ՀԵՏ

Ցուցումներ

Այս պահին՝ այստեղ և հիմա. ներկա՞ ես: Մի քանի թույլ դադա՛ր տուր և կենտրոնացի՛ր այն ամենի վրա, ինչ կա շրջապատումդ: Փորձի՛ր գտնել.

- 5 բան, որ կարող ես տեսնել,
- 4 բան, որ կարող ես շոշափել,
- 3 բան, որ կարող ես լսել,
- 2 բույր, որ կարող ես զգալ,
- 1 համ, որ կարող ես զգալ:

Առավելություններ

- Հանգստացնում է միտքը:
- Զարգացնում է գիտակցված ներկայության հմտությունը:
- Բարձրացնում է կենտրոնացումը և մտավոր պարզությունը:





ԻՄ

ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ

✧ ✧
ՆՎԱԳԱՑԱՆԿԸ

Ցուցումներ

Երաժշտություն չլսե՞նք:

Ստեղծի՛ր քո 15 սիրելի երգերի նվագացանկը, որոնք օգնում են քեզ հանգստանալ, ուրախանալ կամ ոգեշնչվել: Օգտագործի՛ր այն, երբ ցանկանում ես բարձրացնել տրամադրությունդ կամ առօրյայիդ մեջ մի պահ հանգստություն մտցնել:

Առավելություններ

- Խթանում է ինքնավերլուծությունը սեփական կարիքների շուրջ:
- Նպաստում է հուզական ինքնակարգավորմանը:
- Անհրաժեշտ պահին ապահովում է հենման և բարեկեցության աղբյուր:





ԺԱՄԱՆԱԿՆ Է
ԱԿՏԻՎԱՆԱԼՈՒ

Ցուցումներ

Գնա՝ զբոսանքի՝ 15 րոպե քայլելու ու թարմ օդից լիցքավորվելու:
Կարող ես նաև որոշ ձգումներ կատարել կամ էլ մի քանի թեթև վարժություն: Եթե զբոսանքի դուրս գալ հնարավոր չէ, միացրո՛ւ սիրելի երաժշտությունդ և պարի՛ր այնպես, ինչպես ցանկանում ես: Կարևոր է լսել մարմնիդ և վայելել շարժման ակնթարթները:

Առավելություններ

- Բարձրացնում է ֆիզիկական էներգիան:
- Բարելավում է տրամադրությունը:
- Խթանում է գիտակցված ներկայությունը (մտաբանությունը):





ՍԵՓԱԿԱՆ
ՄԱՐՄՆԻ
ՍՏՈՒԳՈՒՄ

Ցուցումներ

Հատկացրո՛ւ մի քանի րոպե ինքդ քեզ: Նստի՛ր կամ պառկի՛ր հարմար դիրքով: Փակի՛ր աչքերդ և դանդաղորեն ուղղի՛ր ուշադրությունդ մարմնիդ յուրաքանչյուր հատվածին: Սկսի՛ր ոտքերիդ մատներից և աստիճանաբար շարժվի՛ր դեպի վեր՝ մինչև գլուխ:

Ուշադրություն դարձրո՛ւ յուրաքանչյուր հատվածում ունեցած զգացողություններին՝ լարվածությանը կամ հանգստությանը: Կարևոր է՝ ամբողջ ընթացքում խոր շնչել:

Առավելություններ

- Նպաստում է ֆիզիկական և մտավոր հանգստին:
- Բարձրացնում է մարմնի նկատմամբ զգայունությունը:
- Խթանում է մտքի և մարմնի միջև խորը կապի ձևավորումը:





ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ՈՒ
ԵՐԵԿՈՅԱՆ ԻՄ

ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ցուցումներ

Ուշադրություն դարձնում ես այս երկու կարևոր պահերին՝ երբ արթնանում ես և երբ պատրաստվում ես քնել: Այս պահերը կարող են էական ազդեցություն ունենալ՝ ստեղծելով դրական մթնոլորտ ամբողջ օրվա համար կամ ապահովելով հանգիստ ու վերականգնող քուն:

Ստեղծի՛ր առավոտյան և երեկոյան ռեժիմի՝ ներառելով պարզ, բայց օգտակար սովորություններ. ձգումներ կատարելը, օրագրում գրելը, երախտագիտություն հայտնելը կամ պարզապես խոր շնչելը:

Ընտրի՛ր այն գործողությունները, որոնք օգնում են քեզ օրդ սկսել կամ ավարտել հանգիստ ու թարմ զգացողությամբ:

Առավելություններ

- Օգնում է լավ տրամադրությամբ սկսել կամ ավարտել օրը՝ փոքրիկ, բայց իմաստավոր սովորությունների շնորհիվ:
- Նվազեցնում է սթրեսը:
- Զարգացնում է ինքնախնամքը և խթանում հանգստությունը:



ՀԱՏՈՒԿ
ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՄԱՐՄՆԻԴ

Ցուցումներ

Ունե՞ս ինքնախնամքի սիրելի գործողություն՝ այնպիսի մի բան, որը խնամում ու վերականգնում է մարմինդ: Ինչպես, օրինակ՝ արևի լոգանքը, մերսումը, մաշկի նուրբ մաքրումը կամ այլ հանգստացնող զբաղմունքներ: Հատկացրո՛ւ ժամանակ՝ լիարժեք վայելելու և զգալու այդ գործողությունից ստացած հաճույքը: Պարզևհե՛ր մարմնիդ այն հոգատարությունը, որին նա արժանի է:

Առավելություններ

- Նվազեցնում է սթրեսն ու մարմնի լարվածությունը:
- Բարձրացնում է մարմնի զգացողության գիտակցումը:
- Աջակցում է ընդհանուր բարեկեցությանը և ինքնախնամքին:





Ե՛Վ ՊԱՐԵՆՔ

Ցուցումներ

Միացրո՛ւ սիրելի երգդ և թույլ տո՛ւր քեզ պարզապես շարժվել: Չկա ճիշտ կամ սխալ ձև, կարևորը՝ քեզ զգաս ազատ ու անկաշկանդ: Պարի՛ր այնպես, ինչպես քեզ բնական է թվում՝ առանց մտահոգվելու, թե ինչպիսին ես երևում: Վայելի՛ր այդ պահը, թող մարմինդ ազատվի լարվածությունից և լիցքավորվի նոր էներգիայով:

Առավելություններ

- Բարձրացնում է ֆիզիկական էներգիան:
- Բարելավում է տրամադրությունը և նվազեցնում սթրեսը:
- Զարգացնում է մարմնի գիտակցումը և ինքնարտահայտման հնարավորությունները:





ԵՐԵՔ ԲՈՊԵ
ԿԵՆՏՐՈՆԱՑԻՐ
ՇՆՉԱՌՈՒԹՅԱՆԴ
ՎՐԱ

Ցուցումներ

Գտի՛ր հարմար ու հանգիստ վայր նստելու համար: Փակի՛ր աչքերդ և կենտրոնացի՛ր շնչառությանդ վրա: Դանդաղ ներշնչի՛ր քթով՝ մինչև չորսը հաշվելով, պահի՛ր շունչդ ևս չորս վայրկյան, ապա դանդաղ արտաշնչի՛ր բերանով՝ կրկին մինչև չորսը հաշվելով: Շարունակի՛ր այս վարժությունը երեք րոպե: Եթե միտքդ շեղվի, մեղմորեն վերադարձի՛ր շնչառությանը:

Առավելություններ

- Նվազեցնում է սթրեսը և հանգստացնում նյարդային համակարգը:
- Խթանում է կենտրոնացումը՝ պահելով ներկա պահի մեջ:
- Նպաստում է հանգստությանը և թուլացնում լարվածությունը:





ՄԵԿ ԷԶԱՆՈՑ
ՕՐԱԳԻՐ

Ցուցումներ

Յուրաքանչյուր ոք կարող է օրագիր վարել, և դու նույնպես:

Վերցրո՛ւ նոթատետր կամ թուղթ և գրի՛ր մեկ էջի չափ: Մտածի՛ր օրվադ, զգացողություններիդ կամ պարզապես այն ամենի մասին, ինչ մտքումդ է: Եթե ցանկանաս, կարող ես օգտագործել այս հարցադրումը. «Ո՞րն էր օրվա ամենավառ պահը և ինչպիսի՞ զգացողություն այն առաջացրեց»:

Թո՛ղ մտքերդ հոսեն ազատ՝ գրչով թղթի վրա արտահայտվելով: Մտածի՛ր, թե ինչպես կարող ես նման օրագրությունը դարձնել առօրյայիդ կամ շաբաթվա անբաժան մասը:

Առավելություններ

- Նպաստում է անձնային աճին՝ օգնելով ճանաչել կրկնվող օրինաչափություններն ու խորքային պատկերացումները:
- Բարձրացնում է ինքնագիտակցությունը՝ մտքերը գրավոր արտահայտելու միջոցով:
- Թուլացնում է հուզական լարվածությունը՝ գիտակից գրառումների շնորհիվ:





ԵՐԱԽՏԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
30 ԱՌԻԹ

Ցուցումներ

Ե՛կ միասին բացահայտենք երախտագիտության ուժը: Վերցրո՛ւ նոթատետր կամ թուղթ և գրի՛ առ 30 բան, որոնց համար այս պահին իսկապես շնորհակալ ես: Ուշադրություն դարձրու և՛ փոքր, և՛ մեծ իրադարձություններին, որոնք քեզ ուրախացնում են:

Փորձի՛ր այս գործընթացը դարձնել սովորություն՝ ամեն օր 10 րոպե հատկացնելով երախտագիտությանը: Սա կօգնի քո առօրյայում դրականություն սերմանել:

Առավելություններ

- Բարձրացնում է հուզական բարեկեցությունը՝ կենտրոնանալով դրականի վրա:
- Նվազեցնում է սթրեսը՝ շրջապատի գիտակցված արժևորման միջոցով:
- Ձևավորում է երախտագիտության սովորություն՝ բարձրացնելով երջանկության մակարդակը:





ՈՒՐԱԽՈՒԹՅԱՆ
ՊԱԿԵՐ

Ցուցումներ

Ի՞նչն է քեզ ժպիտ պարգևում, ստիպում ժպտալ կամ նույնիսկ այնքան ծիծաղել, մինչև աչքերդ արցունքոտվեն: Հատկացրո՛ւ մի պահ ու գրի՛ առ այն ամենի, այն մարդկանց կամ զբաղմունքների ցանկը, որոնք քեզ ուրախություն են պարգևում: Խորհի՛ր՝ ինչպես կարող ես նման պահերն ավելացնել առօրյայումդ՝ այն դարձնելով ավելի լուսավոր ու երջանիկ:

Առավելություններ

- Բարձրացնում է տրամադրությունը՝ կենտրոնանալով երջանկություն պարգևող աղբյուրների վրա:
- Նվազեցնում է սթրեսը՝ ծիծաղի և դրական զգացողությունների միջոցով:
- Խրախուսում է, որ յուրաքանչյուր օրվա համար առաջնահերթություն դարձնես ուրախությունը:





ՊԱՏԿԵՐԻՐ
ՀՈՒՅԶԵՐԴ

Ցուցումներ

Հատկացրո՛ւ մի պահ՝ հիշելու վերջերս ապրած այն հույզը, որը քեզ համար այնքան էլ հաճելի չէր: Վերցրո՛ւ թուղթ ու փորձի՛ր այն պատկերել գծերով, գույներով կամ պատկերներով՝ առանց գնահատելու կամ վերլուծելու: Թո՛ւյլ տուր քեզ կապ հաստատել այդ հույզի հետ: Ընդունի՛ր այն այնպիսին, ինչպիսին կա, ապա գիտակցաբար փորձի՛ր թողնել ու ազատ արձակել: Պատկերելու ընթացքում կենտրոնացի՛ր հույզդ ճանաչելու և այն բաց թողնելու վրա:

Առավելություններ

- Բարելավում է հուզական գիտակցումը՝ օգնելով ճանաչել սեփական զգացմունքները:
- Խթանում է ներքին հավասարակշռությունը՝ նպաստելով բարդ զգացմունքների առողջ արտահայտմանը:
- Աջակցում է հուզական բարեկեցությանը՝ պարբերական կիրառման միջոցով:





ՀԱԳՆՎԻՐ՝ ԸՍՏ
ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ

Ցուցումներ

Բացի՛ր զգեստապահարանդ ու ընտրի՛ր այնպիսի հագուստ, որն արտահայտում է այս պահի զգացողություններդ կամ կարող է բարձրացնել տրամադրությունդ: Ուշադրություն դարձրու, թե ինչպես է ընտրված հագուստն ազդում զգացողություններիդ, մտքերիդ և ամբողջ օրվա ընթացքի վրա: Հագուստը կարող է ոչ միայն արտահայտել հուզական վիճակդ, այլև փոխել այն:

Առավելություններ

- Զարգացնում է ինքնարտահայտման կարողությունը՝ հագուստի ընտրության միջոցով:
- Բարելավում է հուզական վիճակը՝ գիտակցված և հարմարավետ հագուստ ընտրելով:
- Խթանում է ինքնագիտակցությունը:





ՀՈՒԶԱԿԱՆ
ՍՏՈՒԳՈՒՄ

Ցուցումներ

Ինչպե՞ս ես քեզ հիմա զգում: Հատկացրո՛ւ մի քանի րոպե՝ մտովի զրուցելու ինքդ քեզ հետ: Փորձի՛ր հասկանալ՝ ինչ ես զգում, ինչի կարիք ունես այս պահին և ինչ կարող ես անել՝ քեզ աջակցելու համար: Օգտվի՛ր **զգացմունքների սանդղակից**՝ պարզելու, թե որտեղ ես գտնվում և ինչպես կարող ես անցնել ավելի ներդաշնակ ու հաճելի զգացողությունների:

Առավելություններ

- Զարգացնում է հուզական գիտակցումը՝ օգնելով ճանաչել ներկա վիճակդ:
- Նպաստում է սեփական կարիքների պարզաբանմանը՝ ինքնավերլուծության միջոցով:
- Խրախուսում է նախաձեռնողական քայլեր՝ հուզական հավասարակշռության հասնելու համար:





Ի՞նչ էս սիրուս

ԱՆԵԼ

ՄՅՈՒՍՆԵՐԻ ՀԵՏ

Ցուցումներ

Սիրո՞ւմ ես մարդկանց հետ շփվել: Եթե այո, ապա ի՞նչ զբաղմունքներ ես սիրում կազմակերպել ընտանիքիդ, ընկերներիդ կամ համայնքիդ անդամների հետ:

Հատկացրո՛ւ մի պահ՝ մտածելու և գրի՝ առ այն հինգ զբաղմունքները, որոնք քեզ ուրախություն են պարգևում, երբ դրանք կիսում ես ուրիշների հետ: Ապա պլանավորի՛ր հաջորդ շաբաթ իրականացնել դրանցից գոնե մեկը:

Առավելություններ

- Ամրապնդում է սոցիալական կապերը:
- Բարելավում է հուզական բարեկեցությունը՝ դրական շփումների միջոցով:
- Զարգացնում է պատկանելության զգացումը և նվազեցնում մեկուսացվածությունը:





ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ
ԴԱՐՁՐՈՒ
ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ԿԱՊԵՐԻԴ

Ցուցումներ

Երբևէ մտածե՞լ ես քո սոցիալական «ցանցի» մասին:

Քո սոցիալական կապերը նման են պարանների. որքան շատ հոգ տանես դրանց մասին, այնքան դրանք ավելի կամրանան: Մտածի՛ր այն երեք մարդկանց մասին, ում հետ կցանկանայիր կապ հաստատել: Որքա՞ն ժամանակ կցանկանայիր անցկացնել նրանց հետ և ի՞նչ կցանկանայիր անել միասին: Դա կարող է լինել պարզապես մի հաղորդագրություն ուղարկելը կամ զանգելը: Հիշի՛ր՝ «ցանցը» կդառնա ավելի կայուն, եթե պարբերաբար ժամանակ հատկացնես այդ կապերն ամրապնդելուն:

Առավելություններ

- Ամրապնդում է հարաբերությունները:
- Բարելավում է հուզական աջակցությունը:
- Խթանում է սոցիալական բարեկեցությունը՝ նվազեցնելով միայնությունն ու մեկուսացվածությունը:





ՀԱՏՈՒԿ ՈՒՂԵՐՁ՝
ՔԵԶ ՀԱՄԱՐ
ԿԱՐԵՎՈՐ ՄԵԿԻՆ

Ցուցումներ

Ի՞նչ կասես գաղտնի կամ բաց նամակ գրելու մասին: Հատկացրո՛ւ մի փոքր ժամանակ՝ անկեղծ ու ջերմ ուղերձ հղելու այն մարդուն, ում ներկայությունը քեզ ուրախություն է պարգևում: Թո՛ւյլ տուր, որ նա իմանա, թե ինչ նշանակություն ունի քեզ համար և ինչպես է լուսավորում առօրյադ: Նույնիսկ ամենապարզ գրությունը կարող է մեծ ազդեցություն ունենալ՝ տարածելով գնահատանք, երախտագիտություն և անկեղծ մտերմություն:

Առավելություններ

- Ամրապնդում է սոցիալական կապերը:
- Բարելավում է հուզական և սոցիալական բարեկեցությունը:
- Զարգացնում է գնահատանքի և երախտագիտության զգացումը:





ՖԻՆԱՆՍԱԿԱՆ
ՆԵՐԴԱՇՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

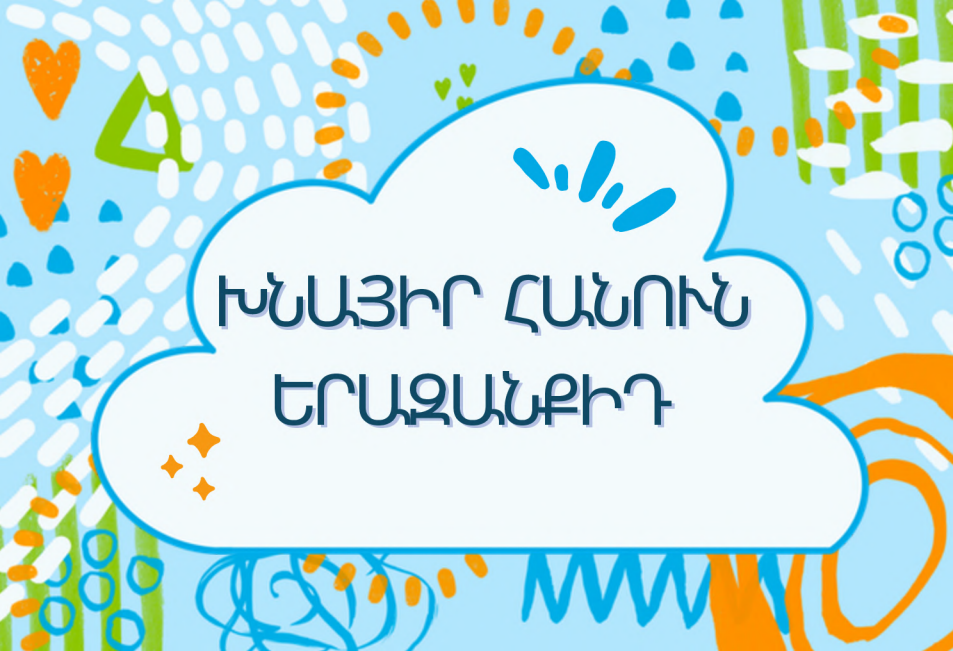
Ցուցումներ

Ցանկանո՞ւմ ես բարելավել ու կարգավորել ֆինանսներդ: Այո՛, դա հնարավոր է: Հատկացրո՛ւ մի պահ՝ անդրադառնալու առօրյա բյուջեիդ ու հիմնական ծախսերիդ: Պարզի՛ր այն ոլորտները, որտեղ հնարավոր է խնայել: Գրի՛ առ առնվազն երեք տարբերակ, որոնք կօգնեն ավելի լավ կառավարել ֆինանսներդ: Փոքր, բայց շարունակական քայլերը կարող են մեծ փոփոխություններ բերել:

Առավելություններ

- Բարձրացնում է ֆինանսական գիտակցվածությունը՝ հետևելով առօրյա ծախսերին:
- Խրախուսում է գիտակցված ծախսեր՝ բացահայտելով խնայողության հնարավորությունները:
- Նպաստում է ֆինանսական բարեկեցությանը՝ ձևավորելով բյուջետավորման պատասխանատու սովորություններ:





ԽՆԱՅԻՐ ՀԱՆՈՒՆ
ԵՐԱԶԱՆՔԻԴ

Ցուցումներ

Ի՞նչ է նշանակում «բավարար խնայողություն» քեզ համար: Հատկացրո՛ւ մի պահ՝ խորհելու այդ մասին: Եթե այժմ ունենայիր բավարար միջոցներ, ո՞րը կլիներ թիվ մեկ առաջնահերթությունդ: Գրի՛ առ այն և կազմի՛ր մի փոքրիկ պլան՝ այսօր իսկ սկսելու խնայողություններիդ այդ նպատակի համար: Փոքր քայլերն անգամ կարող են ճանապարհ հարթել դեպի երազանքներիդ իրականացումը:

Առավելություններ

- Բացահայտում է անձնական արժեքները՝ օգնելով հասկանալ, թե ինչն է քեզ համար ամենակարևորը:
- Մոտիվացնում է կոնկրետ քայլեր ձեռնարկել՝ նպատակներիդ հասնելու համար:
- Խթանում է ֆինանսական բարեկեցությունը՝ ոգեշնչելով խնայել և կառուցել կայուն ապագա:





ԾՆՆԴՅԱՆ ՏՈՆԻԴ
ՖԻՆԱՆՍԱԿԱՆ
ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Ցուցումներ

Պատկերացրո՛ւ, որ ունես 300 եվրո՝ տոն կազմակերպելու համար: Կազմի՛ր պլան, թե ինչպես կժախսես այդ գումարը: Գրի՛ առ, թե որ իրերն ու փորձառություններն ես ավելի կարևորում, և յուրաքանչյուրի համար որքա՞ն գումար կտրամադրես: Փորձի՛ր առաջնահերթությունը տալ այն ամենին, ինչն իրականում ուրախություն է պատճառում քեզ և հյուրերիդ:

Առավելություններ

- Խրախուսում է մտածված պլանավորումը՝ հստակեցնելով քո առաջնահերթությունները:
- Զարգացնում է ֆինանսական գիտակցվածությունը՝ առաջիկա ծախսերը նախապես հաշվարկելու միջոցով:
- Նպաստում է գիտակցված ծախսերին՝ առաջնահերթությունը տալով հիշարժան փորձառություններին:





ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆԴ
ԽԹԱՆՈՂ ՎԱՅՐԸ

Ցուցումներ

Կա՞ մի վայր, որտեղ քեզ առանձնակի լավ ես զգում՝ մի տարածք, որը խթանում է բարեկեցությունդ: Որտե՞ղ է այն գտնվում: Ի՞նչ կարող ես գտնել այնտեղ, և ի՞նչն է այն դարձնում յուրահատուկ հենց քեզ համար: Հատկացրո՛ւ մի պահ՝ նկարագրելու այդ վայրը: Խորհի՛ր՝ ինչպե՞ս է այդ տարածքն օգնում քեզ ավելի հանգիստ, երջանիկ կամ ներդաշնակ զգալ:

Առավելություններ

- Խթանում է գիտակցված ներկայությունը (մտարթնությունը):
- Խրախուսում է շրջապատի արժևորումը և սեփական զգացողությունների գիտակցումը տվյալ միջավայրում:
- Ամրապնդում է կապը բնության և շրջակա միջավայրի հետ:





ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾԻՐ
ԲՆՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏ

Ցուցումներ

Անկախ տարվա եղանակից՝ բնությունը միշտ առաջարկում է ստեղծագործելու հնարավորություններ իր հետ ու իր միջոցով: Գնա՝ բնության գիրկ և գտի՝ բնական տարբեր նյութեր՝ տերևներ, քարեր, ծաղիկներ, ճյուղեր: Փորձի՝ չվնասել բնությանը. օգտագործի՝ այն, ինչ արդեն գետնին է: Հավաքի՝ և ստեղծի՝ քո «արվեստի գործը»՝ դասավորելով նյութերն այնպես, ինչպես քեզ գեղեցիկ է թվում: Վայելի՝ ստեղծագործական ընթացքը և ժամանակ հատկացրո՛ւ ստեղծածդ գնահատելուն:

Առավելություններ

- Խթանում է ստեղծագործական մտածողությունն ու գիտակցված ներկայությունը:
- Ամրապնդում է կապը շրջակա միջավայրի և բնության հետ:
- Նպաստում է ներքին հանգստությանը և նվազեցնում սթրեսը:





ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾԻՐ
ԱՓՍԵԻԴ ՄԵԶ

Ցուցումներ

Ի՞նչ կասես ոչ սովորական նախաճաշ պատրաստելու մասին:
Օգտագործի՛ր սիրելի մրգերդ, բանջարեղենն ու զանազան
բաղադրիչներ՝ ավստիդ մեջ գեղարվեստական պատկեր ստեղծելու
համար: Ներկայացրո՛ւ դրանք այնպես, որ թե՛ տեսքը, թե՛ համը խթանեն
ստեղծագործական միտքդ: Թո՛ւյլ տուր, որ գույներն ու ձևերը ներշնչեն
քեզ, և մինչ ուտեստդ վայելելը՝ կենտրոնացի՛ր առաջացած
զգացողությունների վրա:

Առավելություններ

- Խթանում է ստեղծագործական մտածողությունը:
- Խրախուսում է սննդի գիտակցված ընդունումը:
- Բարձրացնում է տրամադրությունը և հուզական
բավարարվածությունը:





ՍՏԵՂԾԻՐ ՔՈ
ԽԱՂԱՂՈՒԹՅԱՆ
ԱՆԿՅՈՒՆԸ

Ցուցումներ

Գտի՛ր քեզ համար ջերմ ու գողտրիկ մի անկյուն, որը կարող է դառնալ քո «անձնական սուրբ վայրը»: Համոզվի՛ր, որ այն դասավորված է այնպես, որ պարզևի քեզ խաղաղություն ու բերկրանք: Կարող ես փոխել իրերի տեղերը կամ ավելացնել քեզ համար թանկ առարկաներ՝ բույսեր, նկարներ, քարեր կամ մոմեր: Այդ ընթացքում խորհի՛ր քեզ ոգեշնչող մարդկանց, փաստերի և իրադարձությունների մասին: Հաճախակի այցելի՛ր այս վայրը՝ վերալիցքավորվելու և ինքդ քեզ հետ կապը վերագտնելու համար:

Առավելություններ

- Խթանում է ավելի խորը կապ սեփական արժեքների հետ:
- Բարձրացնում է վերահսկողության և հարմարավետության զգացումը:
- Զարգացնում է գիտակցված ներկայության կարողությունը (մտարթնությունը):





ԲԱՐՁՐԱԶԱՅՆԻՐ
ԶԵՌՔԵՐՈՒՄՆԵՐԻ
ՄԱՍԻՆ

Ցուցումներ

Հատկացրո՛ւ ժամանակ՝ խորհելու անցածդ ուղու մասին: Գրի՛ր առ երեք ձեռքբերում, որոնցով իսկապես հպարտանում ես՝ լինեն դրանք կրթության, սպորտի, թե աշխատանքի ոլորտում: Մտածի՛ր այն դժվարությունների մասին, որոնք հաղթահարել ես, և թե ինչպես են այդ հաջողությունները ձևավորել քո ներկայիս կերպարը: Հիշի՛ր՝ արժևորի՛ր ինքդ քեզ այն ողջ եռանդի ու ջանքերի համար, որոնք ներդրել ես այդ ուղին անցնելու համար:

Առավելություններ

- Բարձրացնում է ինքնագնահատականը՝ սեփական հաջողությունները ճանաչելու և ընդունելու միջոցով:
- Խրախուսում է ինքնավերլուծությունը՝ դիտարկելով անձնական աճն ու դիմակայունությունը:
- Ոգեշնչում է նոր նպատակների՝ արժևորելով անցյալի ձեռքբերումներն ու կուտակած փորձը:





ԵՐԱԶԱՆՔԻԴ
ՃԱՆԱՊԱՐՀԱՅԻՆ
ՔԱՐՏԵԶԸ

Ցուցումներ

Կարո՞ղ ես պատկերացնել երազանքիդ տանող ճանապարհը: Վերցրո՞ւ թուղթ ու գունավոր մատիտներ և ստեղծի՛ր երազանքիդ ճանապարհային քարտեզը: Օգտագործի՛ր տարբեր գույներ ու նշաններ՝ պատկերելու այն քայլերը, որոնք պետք է անցնես: Գրի՛ առ նաև կոնկրետ գործողություններ, որոնք կօգնեն քեզ մոտենալ այդ երազանքին՝ նշելով վերջնաժամկետներ և կարևոր հանգրվաններ, որպեսզի կարողանաս հետևել առաջընթացիդ: Թող այս ստեղծագործական ընթացքը դառնա ոգեշնչման աղբյուր՝ նպատակներիդ հասնելու ճանապարհին:

Առավելություններ

- Հստակեցնում և պատկերավոր է դարձնում տեսլականդ՝ երազանքները բաժանելով կոնկրետ քայլերի:
- Խթանում է պատասխանատվության զգացումը՝ շնորհիվ առաջընթացի և վերջնաժամկետների հետևողականության:
- Բարձրացնում է մոտիվացիան՝ տեսանելի դարձնելով նպատակին տանող ճանապարհը:





ՀԱՐԱԹՎԱ

ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Ցուցումներ

Հարմարավետ տեղավորվիր և մի փոքր ժամանակ հատկացրո՛ւ գալիք շաբաթվա օրական պլանը կազմելուն: Սկսի՛ր նշել կարևոր գործերը, հանդիպումներն ու յուրաքանչյուր օրվա նպատակները: Յուրաքանչյուր առաջադրանքի համար տրամադրի՛ր հստակ ժամանակահատված: Եվ ամենակարևորը՝ մի՛ մոռացիր ժամանակ հատկացնել նաև հանգստի, սիրելի զբաղմունքների կամ պարզապես հաճելի պահերի համար. դա առանցքային է հավասարակշռության և բարեկեցության պահպանման համար:

Առավելություններ

- Զարգացնում է ժամանակի կառավարման հմտությունները՝ շաբաթվա անելիքների կառուցվածքային բաշխման միջոցով:
- Նվազեցնում է սթրեսը՝ նախապես ապահովելով հանգստի համար անհրաժեշտ ժամանակը:
- Խթանում է հավասարակշռված ապրելակերպ՝ համատեղելով արդյունավետությունն ու անձնական հաճույքը:





ԿԱՊ ՍԵՓԱԿԱՆ
ՆԵՐԱՇԽԱՐՀԻ
ՀԵՏ

Ցուցումներ

Ինչպե՞ս ես կապ հաստատում ներաշխարհիդ հետ:

Հատկացրո՛ւ մի պահ՝ խորհելու դրա մասին: Գրի՛ առ այն փորձառությունները կամ գործողությունները, որոնք քեզ համար նշանակալի են. օրինակ՝ մեղիտացիա, օրագիր վարել, բնության մեջ զբոսնել կամ ստեղծագործել: Մտածի՛ր՝ ո՞ր պահերին է քեզ ավելի հեշտ կապվել ինքդ քեզ հետ. գուցե լուրջան մեջ, վաղ առավոտյան, թե՞ երբ լիովին կլանված ես ստեղծարար գործընթացով: Նաև խորհի՛ր այն պահերի մասին, երբ դժվարանում ես զգալ այդ կապը: Ի՞նչ կարող ես անել այդ պահերին՝ ինքդ քեզ վերադառնալու համար:

Առավելություններ

- Զարգացնում է ինքնագիտակցումը՝ խորությամբ ուսումնասիրելով սեփական զգացմունքներն ու հույզերը:
- Խրախուսում է գիտակցված ներկայությունը՝ ներքին խաղաղությունը խթանող նպատակալիին փորձառությունների միջոցով:
- Աջակցում է հուզական բարեկեցությանը՝ օգնելով ճանաչել այն գործողությունները, որոնք կապ են ստեղծում սեփական էության հետ:





ԵՐԱԶԱՆՔԻ

✦ ✦ ✦ ՏԵՍԱՊԱՏԿԵՐՈՒՄ

Ցուցումներ

Հարմարավետ դիրք ընդունիր՝ նստած կամ պառկած: Փակիր աչքերդ և մի քանի անգամ խորը շնչիր: Պատկերացրո՛ւ, թե ինչպես ես հասնում երազանքներիցդ մեկին: Պատկերացրո՛ւ այդ պահի տեսարանները, ձայներն ու զգացողությունները: Ինչպիսի՞ տեսք ունի այդ ամենը: Ո՞վ է քո կողքին: Թո՛ւյլ տուր քեզ լիովին խորասուզվել այդ պատկերի մեջ՝ ամբողջությամբ զգալով դրա ուրախությունն ու լիարժեքությունը: Երբ պատրաստ լինես, վերցրո՛ւ նոթատետրդ և մանրամասն գրի՝ առ այն ամենը, ինչ զգացիր ու պատկերացրեցիր:

Առավելություններ

- Խթանում է մոտիվացիան՝ մտապատկերելով ցանկալի արդյունքները:
- Բարձրացնում է ինքնավստահությունը՝ ամրապնդելով հավատը սեփական կարողությունների հանդեպ:
- Խրախուսում է գործնական քայլեր ձեռնարկել՝ կենտրոնանալով դրական և ոգեշնչող մտքերի վրա:





ԿԱՐՃ ԴԱԴԱՐ
ԵՎ ՄԵԴԻՏԱՑԻԱ

Ցուցումներ

Գտի՛ր մի հարմար վայր, որտեղ կարող ես հանգիստ նստել՝ լռության մեջ կամ մեղմ երաժշտության ուղեկցությամբ: Փակի՛ր աչքերդ և քթով խորը շնչի՛ր: Մտապատկերի՛ր մի գեղեցիկ բնապատկեր, որը քեզ խաղաղություն է ներշնչում. գուցե հանգիստ ծովափ, կանաչապատ անտառ կամ խաղաղ լեռնագագաթ: Պատկերացրո՛ւ բոլոր մանրամասները՝ գույները, ձայներն ու բույրերը, որոնք շրջապատում են քեզ: Մի քանի րոպե լիարժեքորեն խորասուզվի՛ր այդ տեսարանում, ապա մեղմորեն վերադարձի՛ր ներկա պահին՝ լիցքավորված նոր էներգիայով ու ներքին ներդաշնակությամբ:

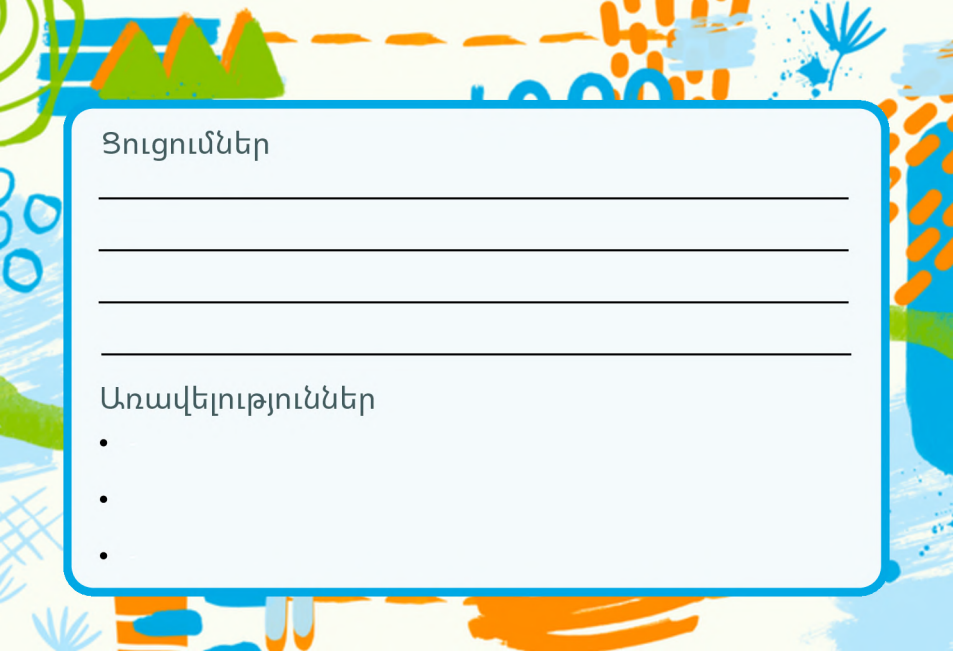
Առավելություններ

- Նպաստում է ընդհանուր հանգստությանը՝ խաղաղություն փոխանցելով մտքին ու մարմնին:
- Զարգացնում է ստեղծագործական մտածողությունն ու երևակայությունը՝ մտքում դրական պատկերներ ստեղծելու միջոցով:
- Աջակցում է հուզական բարեկեցությանը՝ նվազեցնելով սթրեսն ու անհանգստությունը:





Իմ սեփական քարտը



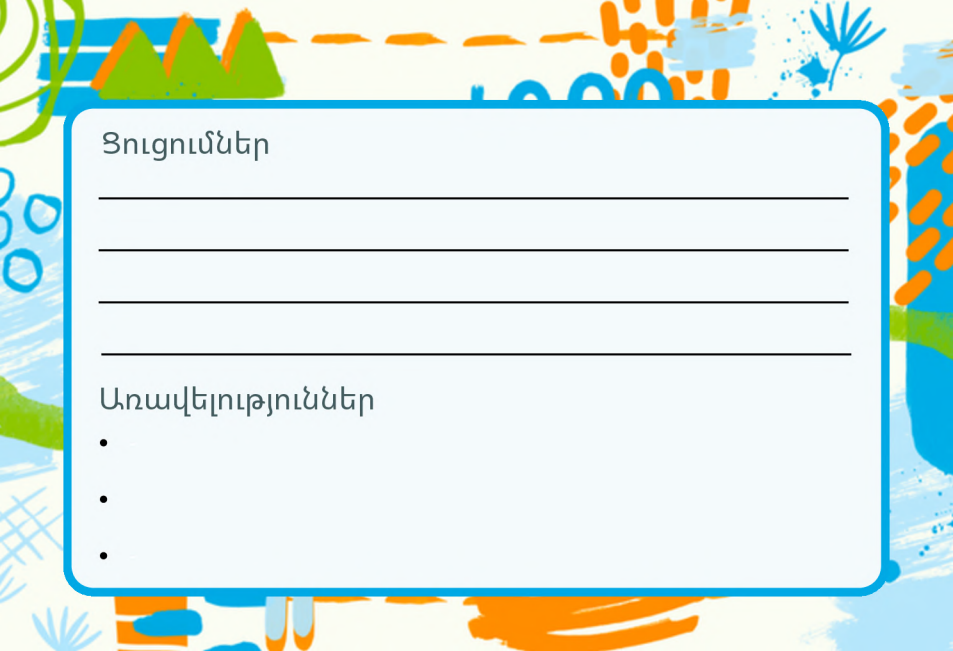
Ցուցումներ

Առավելություններ

-
-
-



Իմ սեփական քարտը



Ցուցումներ

Առավելություններ

-
-
-