

# FELHŐ TÖRTÉNETEK

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



- CÉL**
- A KÉPZELŐERŐ FEJLESZTÉSE
  - képek, elképzelések szavakba öntése
  - kifejezőképesség és önbizalom fejlesztése
  - magaddal és másokkal való kapcsolat erősítése

## ESZKÖZÖK

törölköző, matrac, párna, pléd,  
fényképezőgép vagy okostelefon, toll és  
papír, (opcionális) diktafon/hangrögzítő  
készülék vagy okostelefon

## \* ELŐKÉSZÜLETEK

\* Válassz egy helyet a szabadban, ahol le  
tudsz ülni a földre. Majd találd meg a  
számodra legkényelmesebb pozíciót, feküdj  
le, hogy szemlélhesd az eget és a felhőket.  
\* Ha bent végzed a gyakorlatot, akkor  
\* válassz egy ablakot, ahonnan jól láthatod  
az eget. Olyan napot válassz, amikor  
vannak felhők az égen.

## BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat egy imaginációs (képzeletet használó) szakasszal kezdődik, mely egy írásba foglalt történet megalkotásával fejeződik be. Az itt alkalmazott technika arra az előfeltevésre épül, hogy a művészet képes támogatni minket abban, hogy jobban meg tudjuk magunkat mutatni másoknak, hisz ezzel gyakran nehézségeink adódnak. Elképzelt történetek (le)írása egy olyan formája a művészetnek, amely lehetővé teszi, hogy belső, személyes életünket megjeleníthessük a külvilág számára. Akik történetek írnak képesek bizonyos távolságból szemlélni önmagukat, megfigyelni saját belső világukat. Egy tudatos, önismereti folyamat indul el, amely minden ember jól-létének gyökere. Másrészt a nézőpontváltás gyakorlása révén lehetőségünk nyílik arra, hogy fejlesszük szellemi rugalmasságunkat, alkalmazkodó képességünket így a problémamegoldó képességünket is.

# LÉPÉSEK

1. Feküdj le a földre és nézz fel az égre, szemléld a felhőket! Figyeld meg az alakjukat, mozgásukat, és hogy hogyan változnak. Próbáld jelentést adni azoknak a formáknak, amiket a felhők mozgásuk során felvesznek. Aztán elméldj el azon, hogy a változatos formák, vajon hogyan kapcsolódnak egymáshoz, hogyan szóhatók egy történetté.

2. Egy fényképezőgéppel vagy okostelefonnal készíts képeket a felhők változó formáiról.

3. Írd le a történetet, amit elképzeltél, használd a felhőkről készített képeket is. Mikor elkészültél az első vázlattal, olvasd újra és egészítsd ki új részletekkel. Írj egy bevezetést és egy zárást is a történethez.

4. Most gondold végig, milyen érzések jelentek meg benned a gyakorlat végzése közben, majd azt követően.

FELHŐ TÖRTÉNETEK

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy éreztél magad a gyakorlat egyes szakaszaiban?
- Mit éreztél, mikor megpróbáltad elképzelni a saját történetedet?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

A gyakorlatnak nem célja, hogy "tökéletes" történeteket alkossunk. Sokkal inkább cél, hogy lehetőséget teremtünk arra, hogy jobban kifejezhessük önmagunkat, így nagyon fontos, hogy az ítékezés bármely formáját kerüljük.

