



**FREE YOUR MIND**  
**START NEW LIFE**



**Co-funded by  
the European Union**

# НАСТАВНИК ЗА СТУДЕНТИ

Една од главните цели на сите експерти во образованието и развојот на младите е да го подобрат образовниот систем на нивните земји, бидејќи е капитал да се развијат луѓе со добар сет на компетенции за живот, вклучувајќи свесност, емоционална интелигенција и решителност.

Познато е дека младите луѓе со подобра компетентност за внимателно присуство ќе бидат предвидливо повнимателни, помалку анксиозни, подобро ќе ги контролираат своите импулси и ќе покажат подобри академски перформанси со пониски нивоа на исцрпеност и ќе се чувствуваат помотивирани од задачата попросоцијални и помалку агресивни. имаат и подобри нивоа на емоционална благосостојба. Предложено е дека таквата компетентност за внимателност може да се зајакне со директна интервенција во училиницата, која е релативно кратка и се обидува да промовира емоционални аспекти, заедно со способноста за целосно присуство од време на време. Се покажа како ЕИ е во корелација со свесноста; Така, работејќи на двете, можеби дополнително ќе ги подобриме.

Овој Прирачник со алатки оценува три димензии кои ќе им овозможат на воспитувачите да го добијат профилот на социјалното однесување на младите и нивното социјално приспособување, имено: (1) Внимание - Зголемен фокус, внимание, самоконтрола, учество во училиницата и сочувство. Подобрени академски перформанси, способност за решавање конфликти и целокупна благосостојба. (2) Емоции - Да градат здрави врски и правилно да ги изразуваат своите емоции. Да покажат емпатија кон другите и да се изразуваат на здрав и контролиран начин. (3) Приоритети - Да бидат организирани и продуктивни, истовремено обезбедувајќи дека имаат доволно време да ги завршат задачите, да учат, да ги завршат домашните работи и да уживаат во социјалните и воннаставните активности. Да се знае како да се даде приоритет на работата и обврските е доживотна вештина.

Со овој Прирачник со алатки сакаме да го продлабочиме знаењето за процесот на растење на младите надвор од едноставните дефиниции и да го доведеме до ниво на концепти и процеси. Наша цел е да го поддржиме воспоставувањето на програми за обука засновани на постигнување мерливи резултати од учењето притоа поддржувајќи и земајќи ги предвид индивидуалните специфики и потреби за учење. Исто така, сакаме да ја нагласиме важноста на групните процеси, емоционалните услови и специфичната средина за ефикасноста на предложената програма од 30 дена.

За да го постигнеме ова, подготвивме 30 игри за само-развој што може да ги игра секој поединец кој сака да започне нов предизвик за саморастење. Вклучивме концепти кои не се широко познати во областа на младинската работа (како и во формалното образование) - Повеќе интелигенции, Социо-когнитивно учење, Стили на учење, Фази на развој, Самоефикасност и други.

Се обидовме да го подготвиме овој Toolkit да биде што е можно посоодветен за луѓе со различни нивоа на искуство во областа на НФЛ и да го приспособиме за да може да го користат луѓе со различни стилови на учење и перцепција. За таа цел вклучивме многу врски до дополнителни материјали, ресурси и шаблони базирани на интернет што може да се користат. Вклучивме вовед во секоја активност за инспирација и рефлексивни прашања за самоевалуација. Во различни фази во алатката, читателот ќе најде повици кои даваат дополнителни информации, можност да го надгради знаењето за темата, да го процени нивото на знаење или да прими некои информации на поинаков начин.

Овој Прирачник со алатки може да го користат едукатори и младински работници во која било формална и неформална образовна средина. Тоа може да им помогне во создавањето доверлив однос со учениците и младите. Од друга страна, ќе се подобри капацитетот на младинската работа за да им се помогне на самите млади луѓе да научат да донесуваат правилни одлуки и да преземаат ефективни активности. Младинските работници можат да ја користат секоја активност поединечно за време на часовите или како домашна задача за учениците. Тие можат да комбинираат различни активности или дури да предложат предизвик за да им го направат целиот овој процес поинтересен. Препорачуваме да се организира сесија за размислување со учениците после секоја активност за да се утврди што им успеало, а што не.

Младинските работници ќе се водат низ процес на:

1. Однесувајте се кон младите со почит, ценејќи го секој поединец и избегнувајќи негативна дискриминација.
2. Почитувајте ги и промовирајте ги правата на младите луѓе да донесуваат сопствени одлуки и избори, освен ако не благосостојбата или легитимните интереси на нив или на другите се сериозно загрозени.
3. Промовирање и обезбедување на благосостојбата и безбедноста на младите луѓе, притоа дозволувајќи им да учат преку преземање предизвикувачки едукативни активности.
4. Придонесете за емоционалната интелигенција на младите со тоа што ќе ги направите посвесни за нивните поднесоци и емоционално изразување

Дополнителни вредности:

Вредности поврзани со личниот развој: автономија; критично размислување; отвореност и љубопитност; креативност.

Вредности поврзани со општествениот развој: комуникација; учество и демократско граѓанство; солидарност и социјална правда; одговорност; трансформативна моќ на конфликтот.

Емоционални вредности: единство - заедница, инклузивност, соработка, вреднување на нашите меѓузависности, толеранција - признавање на достоинството на сите, почитување на правата на другите, одбивање да се мрази, да се биде отворен за други гледишта, одговорност - грижа за себе, грижа за другите, грижа за иднината

**Наслов: Сите сме поврзани**

**За играта**

Емоционалната интелигенција се однесува на способноста да се идентификуваат и управуваат сопствените емоции, како и емоциите на другите. Генерално се вели дека емоционалната интелигенција вклучува неколку вештини: имено емоционална свест или способност да се идентификуваат и именуваат сопствените емоции; способност да се искористат тие емоции и да се применат на задачи како размислување и решавање проблеми; и способност за управување со емоции, што вклучува и регулирање на сопствените емоции кога е потребно и помагање на другите да го сторат истото.

Оваа вежба може да ви помогне да работите на една од најфундаменталните вештини поврзани со емоционалната интелигенција: разбирање и прифаќање на сопствените емоции.

Ќе ви треба друго лице за оваа активност. Тоа може да биде член на семејството или пријател

**Инструкции**

Еве како да го направите тоа:

Кажете му на вашиот партнер дека секој од вас ќе има шанса да сподели искуство каде што се чувствувал како жртва. Откако вие или вашиот партнер ќе го објасните искуството, треба да објасните како сте се чувствувале како резултат на неговото/нејзиното искуство што е можно подетално, размислувајќи за нивните конкретни чувства во моментот и како тоа влијаело на нив потоа.

Дозволете 15 минути или повеќе за вашиот партнер да го сподели искуството, а потоа да ги смените улогите.

Прашања што може да ги поставите:

Што помисливте прво кога ви кажаа да споделите тешко искуство со друга личност?

Како успеа да го споделиш? Како се чувствувавте кога го споделивте со некој друг?

Како се чувствувавте откако ги признавте и прифативте вашите емоции?

Дали оваа вежба ни помага да прифатиме како одредени искуства не прават да се чувствуваме и дека е во ред да се чувствуваме на одреден начин по негативните искуства?

Дали се чувствувавте помирно откако ги прифативте емоциите генерирани од вашето искуство?

Дали би размислиле да ја искористите оваа вежба за да ги процените и признаете вашите емоции по негативните искуства?

На крајот, размислете за ситуацијата и обидете се да ги разберете емоциите што се предизвикани како резултат на разговорот.

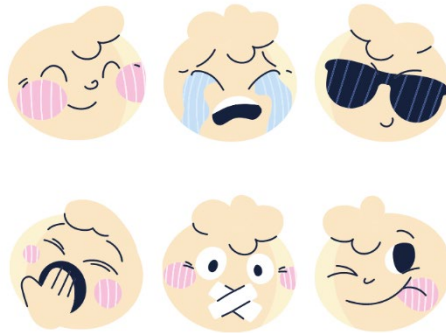
**Наслов: Социјална Свест**

**За играта**

Социјалната свест е нашата способност точно да ги согледаме емоциите на другите луѓе и да разбереме што навистина се случува со нив. Оваа активност ќе ви помогне подобро да ја „прочитате просторијата“ и да измерите одговор што е „поврзан“ со вклучените лица.

**Инструкции**

Оваа вежба вклучува пет слики на лица со различни изрази и листа на емоции од другата страна, како:



ЕМОЦИИ: Стресен, мирен, разочаран, опуштен, вознемирен, фрустриран, уморен, среќен, сонлив, лут, постоел, радост, носталгија, олеснување, романса, тага,

### Наслов: Кој сум јас

#### За играта

Познавањето на себеси е процес од повеќе аспекти, а ние имаме различни начини да се опишеме, кои се разликуваат од ден на ден, со кого сме и што правиме. Нашите емоции и расположенија се променливи. Нашите личности може да се разликуваат, па дури и да ги одразуваат луѓето со кои сме опкружени. Значи, "Кој сум јас?" може да има спектар на одговори.

Кој си ти е креативен пристап кон самооткривање каде што создаваме лични фанзини или наративи и колажи кои ја рефлектираат нашата личност како одговор на прашањето „Кој сум јас?“

#### Инструкции

Вежбата започнува со спарена медитација, земајќи ја наизменично, при што едно лице прашува „Кој сум јас?“ а партнерот секој пат дава различен одговор. Нашите различни одговори им помагаат на учесниците да создадат колаж или мини-зин кој ги изразува нивните лични наративи.

Во ред е што имаме спектар на одговори, оваа вежба ни помага да прифатиме дека сме повеќедимензионални луѓе. Можеме да станеме посвесни за тоа како постапуваме во различни ситуации со различни луѓе и подобро да разбереме зошто тоа може да биде.

За оваа игра ви треба уште една личност за играње.

**“Кој сум јас?”**

---

## Наслов: Working on Emotions

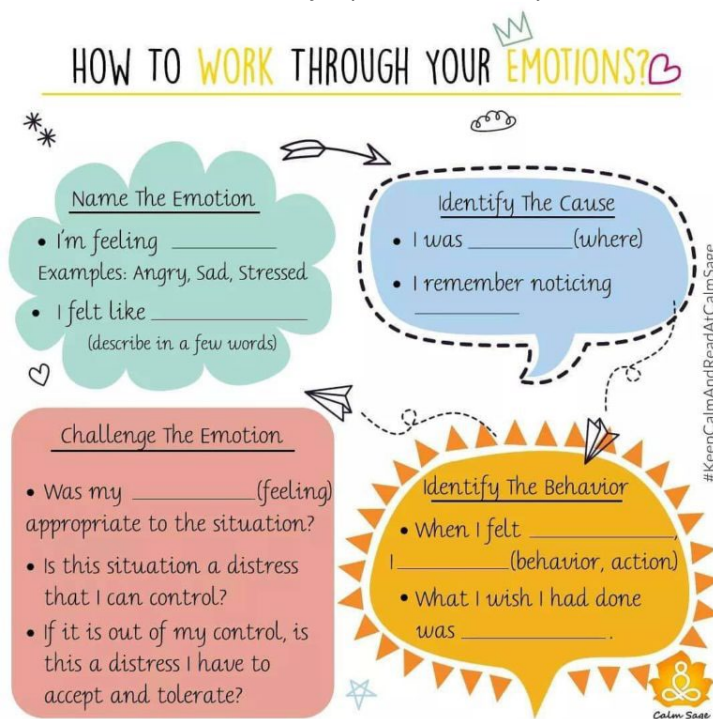
### За играта

Способноста да ги разберете и да управувате со емоциите може да доведе до генерално подобар поглед на животот и да ве остави да се чувствувате попозитивно за себе и за вашите ситуации. Емоциите служат за широк спектар на цели, од предупредување за опасност до ни помагаат да изградиме социјални врски. Учењето како вашите емоции влијаат на вас и потоа да можете да ги регулирате, може да ја зголеми самодовербата [и] самодовербата и да доведе до посполнет живот.

### Инструкции

Еве една интерактивна графика која ќе ви помогне да ги препознаете и да работите на вашите емоции. Ако сакате да работите на сите пет компоненти на емоционалната интелигенција заедно, тогаш ова е одлична активност за која треба да се одлучите.

Еве една интерактивна графика која ќе ви помогне да ги препознаете и да работите на вашите емоции. Ако сакате да работите на сите пет компоненти на емоционалната интелигенција заедно, тогаш ова е одлична активност за која треба да се одлучите.



**Наслов: Reframe****За играта**

Секој поединец различно ги перцепира работите. Она што е добро или лошо за мене, можеби не е така за вас.

Промената на нашите гледишта, особено кога сме под стрес или лути, може да биде моќна алатка за подобро управување со вашите емоции во моментот.

**Инструкции**

Постојат два различни типа на рефлексивна што можете да ги правите во такви ситуации, можеби дури и кога ја правите горната вежба со броење до десет: Контекстна рамка: запрашајте се, во која друга ситуација овој настан или однесување би бил позитивен, на пр., кога некој е премногу тврдоглав, зарем ова не би било одлична вештина во тешки времиња кога не можете сами да го направите тоа?

Рефлексивна на содржината: запрашајте се, што може да биде друго позитивно значење на оваа ситуација или однесување, на пр. штотуку го пропуштивте автобусот, кои се добрите? Идејата овде е дека вашиот ум има избор како да ја согледа реалноста и можете да го тренирате да ви служи најдобро.

Запишете ја лошата ситуација:

---

Рефлексивна:

---

**Наслов: Среќа или Лутина****За играта**

Самоуправувањето се гради врз основа на самосвеста и е способност да ги контролирате вашите емоции за да не ве контролираат. Самоуправувањето значи дека сте способни да ги контролирате импулсивните чувства и однесувања, да управувате со вашите емоции на здрави начини, да преземате иницијатива, да ги следите обврските и да се прилагодите на променливите околности. Многумина од нас може да имаат проблем да управуваат со емоции како лутина, тага или фрустрација. Лутината е нормален и здрав одговор што треба да се има во одредени ситуации. Разбирањето на вашиот гнев и како да го управувате е важно за одржување на односите и самоконтролата.

**Инструкции**

За оваа активност, помислете на време кога сте биле лути и како сте се справиле со тоа. Опишете ја вашата реакција и однесување во редовите дадени подолу.

Последниот пат кога бев лут јас ...

---

Сега, размислете како би сакале да го обработувате гневот во иднина. Опишете здраво управување со емоционалните вештини и однесувања и напишете ги во редовите дадени подолу. Некои предлози се наведени во полето

Негативни емоции
Гнев
Разочарување
Исцрпеност
Фрустрација Нагласен
Загрижени
Загрижен
Вознемирен
Дефанзивна
Збунет

Позитивни емоции
Среќа
Возбуда
Радост
Мирен
Опуштено
Смирен
Весело
Грижа
Флексибилен
Хармоничен

Наслов: Трансформирај ги емоциите
За играта
Емоциите кои можат да ве натераат, да ве вознемират или да ве исфрлат од рамнотежа и се разбира, можат да бидат извор на голема енергија и моќ кога ќе ги разберете, ќе ги прифатите и ќе ги искористите за да ве енергизираат и да ве водат напред кон животот и начин на постоење каков што посакувате. Кога стравот се преобразува, тој ве отвора за квалитетот на храброста. Кога гневот се преобразува, тој се трансформира во проширување на вашиот капацитет да посегнете во животот, да поставувате јасни граници и да дејствувате со љубовна жестокост во име на вашата благосостојба и благосостојбата на другите.
Инструкции
Обидете се да ги трансформирате негативните чувства како лутина, омраза, болка и љубомора во позитивни како љубов, восхит, сочувство и добрина.



Напишете 5 различни реченици во кои сте почувствувале гнев, омраза, болка и љубомора. Оваа реченица треба да ги одразува вашите сопствени емоции и лични настани. Потоа превртете ги овие реченици од негативни во позитивни.

Пример:

Мразам да станувам рано наутро;

Ми треба повеќе време да се разбудам и да фатам со денот;

Твои реченици:

---

### Наслов: Кажу ми како се викаш и ќе ти кажам кој си

#### За играта

Оваа вежба е одличен избор за учење за емоционалната интелигенција и работа на градење вредни социјални вештини.

#### Инструкции

Работниот лист вклучува две празни места за да напишете две имиња: треба да го напишете вашето име и името на пријател или член на семејството кој влијаел на вашиот живот. Во првиот простор, треба да ја напишете секоја буква од името во вертикален формат. Следно, ќе забележите придавка што опишува една од вашите позитивни особини за секоја буква од името.

Пример

Чувствителен

Авантуристичен

Фин

Радосен

Лут

Прво треба да го пополните вашето име, а потоа направете го истото за личноста која влијаела на вашиот живот.

Пополнувањето на овој работен лист ќе ви помогне да почнете да размислувате за себе, за вашата личност и за особините и карактеристиките на другите.

### Наслов: Извежвај ги емоциите

#### За играта

Истражувањата покажуваат дека секаков вид физичка активност може да ви помогне да ја подобрите емоционалната благосостојба и расположението, да ја намалите анксиозноста и да помогнете да го подобрите квалитетот на сонот. Во оваа статија, прочитајте за придобивките од фитнес рутината и како таа може да помогне во управувањето со емоциите.

#### Инструкции

Ова е совршена вежба за да ги изразите и чувствуваате емоциите. Оваа вежба можете да ја правите секој ден пред да заспите. Ставете акција на вашите емоции и направете ги реално.

Ако чувствувате:

**Лут** – 10 скокачки дигалки/ 20 газења низ собата/ 5 длабоки вдишувања/ Пуштете музика и правете „лут танц“/ Поминете малку мирно време

**Среќен** – насмеветете се/ Прегрнете го семејството и пријателите/ Направете нешто добро/ Раширете ја радоста Поспано – Јадете мала и здрава закуска

**Глупаво** - Направете смешни лица/ Направете „глупав танц“

**Тажно** – гушнете го семејството/пријателот/полнетата играчка, прошетајте 10 минути ако можете да излезете, 10-минутна рутина вежбање, Уметничка активност, 5 длабоки вдишувања, Гледајте смешен цртан филм/ТВ шоу

**Исплашено** – Разговарајте со возрасен за тоа што ве прави исплашени/ Прегрнете ја саканата/ Слушајте мирна музика/ Земете 5 длабоки вдишувања/ Користете ја вашата имагинација, напишете храбра приказна и одглумете ја

**Возбудени** – Земете 5 длабоки вдишувања, танцувајте 5 минути/ Кажете гласно YAYYYYY

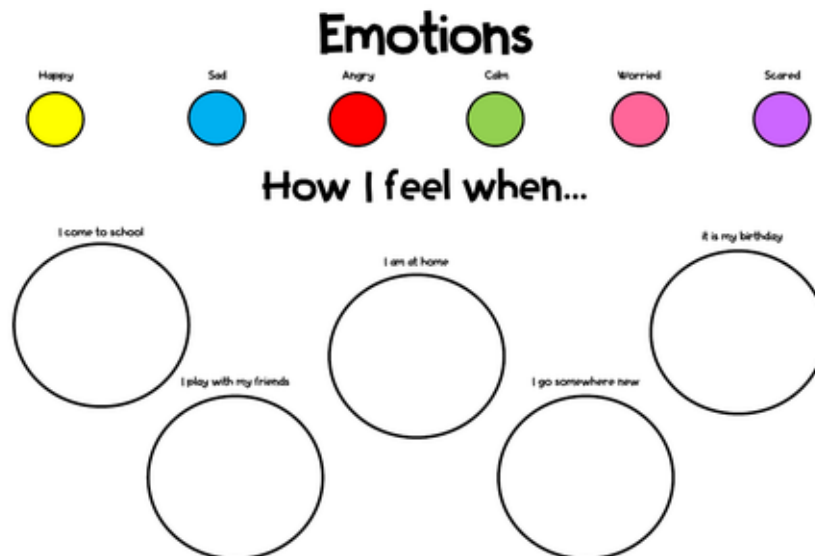
### Наслов: Color my emotions

За играта

Боите можат да нè направат да се чувствуваме среќни или тажни, а тие можат да направат да се чувствуваме гладни или опуштени. Овие реакции се вкоренети во психолошките ефекти, биолошкото условување и културното втиснување.

Среќните бои се светли, топли бои како жолта, портокалова, розова и црвена. Пастелните бои како праска, светло розова или јоргована исто така можат да имаат подигнувачки ефект врз вашето расположение. Колку е посветла и посветла бојата, толку посреќна и оптимистичка ќе ве натера да се чувствувате. Друг начин на кој боите можат да создадат среќни емоции е со комбинирање на повеќе основни и секундарни бои заедно за младешки, колоритен ефект.


Инструкции



## Приоритети

Што се приоритети? Приоритети се нешта кои ги правиш или со кои се справуваш првично бидејќи се побитни или поитни. Ова го крева прашањето што прави нешто да биде ПРИОРИТЕТ. Поделбата на приоритети е субјективна бидејќи секоја индивидуа приоритизира различни нешта и се базира на емоции, ментални и физички состојби. Многу е важно за една индивидуа да разбере кои и се моменталните приоритети, да ги подели и да ги совлада, притоа останувајќи со рационален ум. Сепак, приоритетите се уникатни и динамични за секоја индивидуа.

Преку овие вежби ќе научиш да го отвориш умот, да бидеш искрен со себе си и да се фокусираш на што стварно е важно. Ќе ги развиеш погледите на поделба на приоритетите, фокус на самиот себе и справување со минати грешки и како да се прифатат и надминат.

Наслов: Човечка Пирамида	
За играта	
Од клучно значење е да ги разберете вашите потреби и да пронајдете начин како да им дадете приоритет. Поентата на играта Human Pyramid е прво да ги разберете вашите потреби, да им дадете приоритет и да разберете кој е вашиот личен приоритет, на што треба и на што не треба да се фокусирате. Преку оваа едноставна игра ќе добиете перспектива за тоа кои се вашите моментални потреби и на што треба да се фокусирате со создавање пирамида од нив.	
Инструкции	
Размислете за 10 тековни потреби што ги имате и бидете искрени и брзи. Откако ќе размислите за 10 потреби, треба да им дадете приоритет во пирамидата што можете да ја видите подолу. На врвот на пирамидата можете да ставите само една потреба што ја имате, да размислувате критички и реално. Потоа земете две потреби и ставете ги под првата потреба давајќи им помал фокус од вашиот главен приоритет. После тоа, запишете уште три потреби под двете претходни потреби кои ги сметате за помалку важни од нив, но сепак признавате дека се вредни. Конечно запишете ги четирите преостанати потреби на дното создавајќи пирамида на вашите лични потреби.	
Гледајќи ја вашата пирамида на потреби, сега треба да размислите за нив со следниве прашања: Зошто ја ставив таа потреба на врвот? Дали би променил нешто? Што и зошто?	

### Наслов: Приоритетна Кофа

#### За играта

Поентата на играта е да се дефинира среќата во различни аспекти од животот, да се поставуваат прашања и да се дојде до одговори и да се надгледува на кои аспекти од животот треба повеќе да се фокусираат и да им дадете приоритет. Во текот на оваа игра, ќе користите чаши како визуелни водичи за вашата среќа во различни делови од вашиот живот и подоцна ќе разберете на кои аспекти, човечки врски или интереси треба да се фокусираат повеќе и каде тоа ќе ве одведе.

#### Инструкции

Земете 5 празни чаши и едно шише вода. Порамнете ги чашите една до друга и доделете на секоја чаша еден аспект од вашиот живот (на пример, семејство, љубов, грижа за себе, пријатели, кариера...). Откако ќе доделите улога на секоја чаша, треба да го земете шишето со вода и да почнете да ги полните чашите во зависност од тоа колку сте среќни во тој аспект од вашиот живот. Поделете ја водата во сите чаши; можете да оставите празна чаша ако сметате дека тој аспект од вашиот живот е исто така празен.

Откако ќе го потрошите целото шише вода, погледнете ги резултатите. Некои чаши се пополнети од други, некои се можеби празни, а можеби некои се сите еднакви. Во зависност од тоа како сте ги наполниле чашите, пред вас има графикон за вашата среќа во различни аспекти од животот.

Поставете си прашања како што се:

Зошто? Како? Што се случи?

Со ова размислете на кои аспекти од вашиот живот им давате приоритет, а на кои не. Сега испразнете ги чашите, земете уште едно шише вода и истурете во секоја доделена чаша колку повеќе труд **МИСЛИТЕ** дека треба да вложите во тој аспект од вашиот живот.

### Наслов: MoSCoW

#### За играта

Поентата на техниката на MoSCoW е поединецот да ги разбере своите најдобри и најлоши особини и паралелно со тоа да создаде слика за тоа кои особини ги поседува успешниот поединец, па да го најде своето идеално јас кон кое може да работи. Прво дефинирање на вашите позитивни и негативни особини/карактеристики/квалитети, гледање како тие влијаат на вашиот живот и нивно категоризирање во аспект на некој успешен. Со ова да се даде приоритет кои од вашите квалитети се најдобри, на кои треба да работите и кои треба да ги промените или да се обидете да ги развиете за да станете поуспешни.

#### Инструкции

Запишете ги вашите позитивни и негативни особини / карактеристики, обидете се да запишете 12 (6 од секоја). Гледајќи ги овие карактеристики прво размислете како тие влијаат на вашиот живот и во кои аспекти.

После креирајте табела од 4 колони – Мора да има / Треба да има / Може да има / нема да има. Поентата на активоста е да дефинирате кои се приоритетите за да станете успешна индивидуа. Земете ги вашите карактеристики и поделете ги во колони како што ви одговара, имајќи предвид дека ги доделувате на **УСПЕШЕН** поединец.

Со секоја доделена карактеристика погледнете ја масата пред вас. Тоа е вашата дефиниција за успешна индивидуа и преку оваа вежба ставате приоритет на вашите сопствени квалитети гледајќи низ очите на некој успешен.

Можете да пишувате на табелата подолу или да креирате своја сопствена табела користејќи ја како пример.

Must Have	Should Have	Could Have	Won't Have
*1	*1	*1	*1
*2	*2	*2	*2
*3	*3	*3	*3
*4	*4	*4	*4
*5	*5	*5	*5
*6	*6	*6	*6
*7	*7	*7	*7
*8	*8	*8	*8
*9	*9	*9	*9

### Наслов: Работи кои ги правам во текот на неделата

#### За играта

Оваа едноставна вежба има способност да ги промени вашите ставови за вашето секојдневие. Исто така, се препорачува да го правите ова во текот на целата недела за подобри резултати. Поентата на вежбата е дефинирање како го поминувате денот и како ги делите вашите приоритети. Гледајќи колку време одземаат одредени активности и дали тоа е неопходно и оправдано. Преку оваа вежба полесно почнувате да разбирате кои се вашите дневни приоритети и почнувате да создавате идеална недела.

#### Инструкции

Размислете како поминува вашиот типичен ден (на пр., разбудете се и одете на интернет, вежбајте, одам на работа на мојата работа, читам книга, се дружам со пријателите, подготвувам храна, одам на спиење,...). Сега нацртајте линија што оди од едната до другата страна на сликата подолу. На почетокот на редот ставете ги активностите на кои поминувате најмалку време и продолжете до крајот на редот каде што ќе ја поставите активността на која поминувате најмногу време. Вака ќе ги наорачате активностите што ги правите во текот на денот од „најмалку потрошено време“ – „најмногу потрошено време“. Откако ќе запишете колку време навидум трошите на сите тие дневни активности, размислете колку тие се важни и голем приоритет за вас и на секоја активност доделете приоритетна оцена од 1 до 5.

Оценете што треба да се промени, зошто трошите време на одредени работи или зошто не трошите време. Најдете време за размислување и размислување за вашиот идеален ден со идеално трошење време и одредување приоритети. Правете го ова неделно за да ги погледнете вашите резултати и да продолжите да работите на создавање на вашата идеална недела. Почнете да правите помалку од она што не е приоритет и почнете да правите повеќе од она што е. Вашите приоритети се динамични и единствени за вас.



### Наслов: Тече времето!

#### За играта

Секој човек треба да разбере кои се неговите цели и аспирации за да може да најде мотив да почне да работи кон нивно остварување. Поентата на вежбата е да ве натера да ги дефинирате вашите тековни цели, да им дадете приоритет и понатаму да погледнете што значат тие цели за вас и како да управувате со вашето време за да ги постигнете.

#### Инструкции

Размислете кои се вашите моментални цели и иницијативи и запишете ги на лист хартија. Запишете 6 цели што ги имате во моментот и тие можат да бидат долгорочни или краткорочни иницијативи.

Размислете за следниве прашања во врска со вашите цели:

- Кога би имале време да имплементирате и реализирате половина од вашите сегашни цели и иницијативи, кои би ги избрале?
- Ако имате само половина од вашите ресурси кои од вашите цели би ги елиминирале?
- Кога би имале шанса да постигнете само една цел која би ја избрале?

Земете еден црвен, зелен и син маркер (или кои било други три бои кои се различни). Со првиот маркер заокружете само една цел/иницијатива која по одговорот на прашањата мислите дека е ваш приоритет. Потоа со вториот маркер подвлечете две цели или иницијативи за кои верувате дека се вашите следни најголеми приоритети во животот. На крајот земете го третиот маркер и ставете линија над преостанатите голови.

Со ова сте истакнале или дале приоритет на 1 главна и 2 споредни цели на кои треба да се фокусирате. Најдете време за рефлексija и размислување за вашите избори.

<b>Наслов: Што е приоритет?</b>
За играта
<p>Многу е важно да дефинирате што е приоритет за ВАС, бидејќи приоритетите се субјективни, единствени и заменливи во зависност од различни ситуации. Во текот на оваа вежба ќе креирате лична дефиниција за тоа што е приоритет, а подоцна ќе креирате збир на правила на кои ќе ги оценувате различните задачи, цели и ситуации за да ги засновате реакциите и управувањето со времето.</p>
Инструкции
<p>За оваа кратка вежба запишете кратка и едноставна лична дефиниција за тоа што е приоритет за вас. Напишете ја вашата сопствена дефиниција за приоритет. Откако ќе ја напишете таа дефиниција, треба да креирате правила за да ја следите вашата дефиниција (на пример, време, долгорочен ефект, исполнување, влијание, среќа, влијание врз врската, ...). Со креирањето на оваа листа на правила за давање приоритет на нешто, создадовте основа врз основа на која можете да ги процените вашите цели и моментални ситуации за дополнително да им дадете приоритет.</p>

<b>Наслов: Приоритет на минатото</b>
За играта
<p>Размислување за конкретни ситуации во минатото кои имаа негативно влијание врз вас, предизвикувајќи одредена негативна емоција или реакција. Ова дава јасна слика за вашите постапки и приоритети околу таа ситуација. Подоцна размислувате за концептот „влијание против ризик“ додека одговарате на тешки прашања за ситуацијата кон себе и сте критични. Со ова идентификувате кои погрешни приоритети сте ги имале во таа специфична ситуација и како тие приоритети би можеле да се сменат така што тоа нема да има влијание врз вас. Поентата на вежбата е да се размислува за минатите постапки, да се сменат приоритетите и да се справиме со негативните ситуации.</p>
Инструкции
<p>Размислете за одредена ситуација во минатото или сегашноста која немала позитивно влијание или исход за вас. Размислете за вашите одлуки и обидете се да дадете јасна слика за активностите што сте ги презеле. Размислете за најмалку три приоритети што ги имавте во текот на ситуацијата што влијаеше на вашите постапки (приоритети = мислења, мисли, цели). Можете исто така да ги запишете. Сега кога ги имате визуелизирани приоритетите во врска со таа конкретна ситуација, размислете за посакуваниот исход и обидете се да размислите. Како тие приоритети влијаеја на вашите одлуки што доведоа до несакан исход? На кои други работи можевте да им дадете приоритет за да може исходот да биде поинаков?</p> <p>Размислете за концептот „влијание наспроти ризик“. Погледнете ги вашите претходни одлуки и размислете за влијанието што тие го имале наспроти ризикот или исходот што се случил. Бидете самокритични и обидете се да ги смените приоритетите што сте ги имале во таа специфична ситуација, имајќи го предвид ВИСОКО влијание наспроти НИСК ризик (или спротивното).</p>

<b>Наслов: Приоритетен Матрих</b>
За играта
<p>Процесот на поделба и управување со задачите е суштински за организирање на вашиот ден, а со тоа и на вашиот живот. Во текот на оваа вежба ќе ја научите разликата меѓу итните и важните задачи за подобра класификација и поделба на приоритетите. Поентата на играта е да ве натера да разберете што ја прави задачата важна, суштинска или клучна. Тоа ве тера да гледате на</p>

вашиите обврски на конструктивен начин за подобро да управувате со вашето време ставајќи ги приоритетите и завршувајќи ги.

#### Инструкции

Земете парче хартија и напишете ја вашата дефиниција за ИТНО и ВАЖНО. По споредбата:

**ИТНИ задачи:** активности кои бараат наше итно внимание. Тие не ставаат во реактивен режим - одбранбен, негативен, избрзан и тесно фокусиран начин на размислување.

**ВАЖНИ задачи:** работи кои имаат долгорочен ефект врз нашите цели, вредности и мисија. Вообичаено, овие задачи не се итни и бараат одговорен пристап кога сме мирни, рационални и отворени за нови можности.

Поделбата на вашите задачи на итни и важни е од клучно значење за да го организирате вашето време и да ги исправите вашите приоритети. Еве водич за таа класификација:

- Итно и важно – КРИЗИ

Задачите кои бараат наше итно внимание, придонесуваат за нашите долгорочни цели и вклучуваат активни проблеми и рокови.

- Не итно, но важно - ПЛАНОВИ

Тие вклучуваат активности кои ве приближуваат до вашите цели, но немаат строги рокови: образование и обука, градење односи, управување со ризик и буџет.

- Итно, но не важно – ПРЕКИНИ

Овие активности бараат наше итно внимание, трошејќи го нашето време и енергија без да придонесеме за долгорочни придобивки.

- Не итно и неважно - ДИСТРАКЦИИ

Овие активности не се итни и не се важни што значи дека не ви помагаат да постигнете долгорочни цели, немаат рокови и главно вклучуваат одвлекување на вниманието.

Погледнете ги вашите претстојни задачи и обидете се да им дадете приоритет со тоа што ќе ги поделите во горенаведената класификација. Одвојте време за да се обидете да ги разберете часовите и вашите задачи за поефикасно да ги дадете приоритетите. За оваа активност се препорачува и пишување на оваа класификација со вашите приоритети во неа.

#### Наслов: Лични Приоритети

##### За играта

Размислете за вашата дефиниција за приоритет. Размислете за сите задачи, обврски и секојдневни работи на кои сте им дале приоритет. Поделбата на приоритетот е важна вештина што секој треба да ја поседува, но грижата за себе, менталното и физичкото здравје треба да бидат број еден. Преку оваа вежба ќе почнете да ги признавате вашите лични потреби и приватно време и да го користите ICE - методот за да дадете приоритет на она што ве прави најсреќни и што има најпозитивен ефект врз вас.

#### Инструкции

Размислете за вашата дефиниција за приоритет. Размислете за сите задачи, обврски и секојдневни работи на кои сте им дале приоритет. Поделбата на приоритетот е важна вештина што секој треба да ја поседува, но грижата за себе, менталното и физичкото здравје треба да бидат број еден.



Оваа брза и едноставна вежба сака да се фокусирате на себе и да признаете дека вашето здравје треба да биде ваш приоритет. Размислете за грижата за себе или за личните работи што сакате да ги правите (туширајте, трчајте, одете во теретана, гледајте филм, пиете кафе, ...). Напишете најмалку пет од тие работи на парче хартија. Гледајќи ги работите што сте ги напишале, организирајте ги во табела на хартија како примерот подолу. Следно, дадете ги работите што ви се допаѓаат со оценка од 1-5 во зависност од долу споменатите критериуми:

I – impact: колку тоа има влијание врз мојата ментална, физичка и емоционална состојба.

C – confidence: нивото на самодоверба што го имам дека дозволувајќи си да уживам во таа навика нема да има негативно влијание врз мојот секојдневен живот.

E – ease: колку време и труд ќе ми одземе ова од денот.

Personal Priority			
free time	I	C	E
Reading			
Gym			
Drink Coffee			
<b>ICE Score</b>			

ICE score = (impact + confidence + ease) / 3

Откако ќе добиете резултат за секоја активност, можете да ги споредите и да добиете идеја на кои лични активности треба да им дадете приоритет за да го подобрите вашето здравје и да ја намалите секојдневната напнатост.

### Наслов: Инвестирање во себе

#### За играта

Првиот чекор за да започнете да штедите пари е да откриете колку трошите. За да ги следите сите ваши трошоци – тоа значи секое кафе, артикал за домаќинството итн. Со оваа вежба ги собираете податоците, ги организирате цените, ги одредувате приоритетите на вашите потреби и можете да започнете да креирате буџет. Преку оваа активност учите да им давате приоритет на парите, да бидете попаметни со заработката и навремено да инвестирате во вашите желби додека останувате реални, остварливи и едноставни.

### Инструкции

Првиот чекор за да започнете да штедите пари е да откриете колку трошите. За да ги следите сите ваши трошоци – тоа значи секое кафе, артикал за домаќинството итн. Со оваа вежба ги собирате податоците, ги организирате цените, ги одредувате приоритетите на вашите потреби и можете да започнете да креирате буџет.

Земете парче хартија и запишете најмалку 5 материјални работи што ги сакате, тоа може да биде телефон, компјутер, облека, часовник или дури членство во теретана. Откако ќе ги запишете сите тие работи, рангирајте ги од највисок до најнизок приоритет. На врвот ставете го она што најмногу го сакате, под следното и продолжете додека не запишете сè. До пишаниот предмет треба да ја ставите неговата цена.

Откако ќе ги запишете сите ваши желби и нивните цени, започнете со делење на секоја цена со бројот на денови во месецот. Со ова добивате јасна слика колку треба да одвојувате дневно. Рангирајќи ги сите ваши желби од најнизок до највисок приоритет, знаете што сакате најмногу и која е најреалната желба што може да се оствари.

## Наслов: Свесност „Свесност за нашето јас и светот околу нас“

### Вовед

#### Што е свесност?

Внимателноста е практика или збир на практики кои развиваат капацитет за мирен, фокусиран ум кој е отворен, одговорен и чувствителен за оптимално предавање, советување за управување и учење. Врз основа на невронаучно истражување, докажано е дека свесноста им помага на учесниците да го намалат стресот и да ги ревитализираат нивните професионални и лични животи преку промовирање на свесноста, присуството, сочувството, концентрацијата и фокусот. Во практикувањето на внимателноста, ние се повикуваме да забележиме искуства како тие се развиваат од момент во момент.

### Како да ја вежбате свеста

Кога првпат почнуваме да практикуваме свесност, тоа може да биде фрустрирачко, поразително, отежнувачки и тешко да се направи. Со текот на времето, со вежбање и трпение, се надеваме дека ќе забележите дека тие чувства исчезнуваат.

Еве како да го направите тоа:

**Тајминг:** Треба да најдете време и локација за да вежбате внимателност. Ќе сакате да најдете малку простор во вашиот дневен распоред и обидете се да вежбате секојдневно!

**Локација:** Исто така, ќе сакате да изберете простор кој е тивок и ви носи мир. Особено кога првпат почнувате, може да биде корисно да го имате просторот без одвлекување на вниманието, како што е вашиот телефон.

**Здив:** Ова е често вообичаена вештина во текот на практиката на внимателност. За да вежбате работа со здив, сакате да изберете дел од вашето тело на кој се чувствувате удобно да се фокусирате на кои движења додека дишете природно. Ова може да бидат вашите ноздри, stomакот или градите, на пример.

**Сedeње:** Ако вежбата за внимателност бара седење, ќе сакате да седите удобно или на стол или на под. Ако одберете да седите на стол, седете со рамни стапала, на ширина на рамената и обидете се да седите удобно исправено. Исто така, ќе сакате да ги потпрете рацете на колена или некаде удобно, како во скутот.

#### Точка за дискусија:

Уште од самиот почеток на практикување на внимателност“, треба едноставно да создадете простор за вашите емоции и да ги запишете. Сè што треба да направите е да одговорите на овие 3 едноставни прашања.

#### Што е најважно во вашиот живот? Што цениш?

#### Што ви помага да се чувствувате доволно, цели?

Дали постои една работа/мисла/очекување/треба да се ослободите од денес што може да го подобри вашето чувство за благосостојба?

## Наслов: S.T.O.P

### За играта

Оваа S.T.O.P практика е вежба на внимателност за стрес што ни помага да се вратиме во сегашниот момент и да стекнеме перспектива. Тоа ни помага да ги ублажиме негативните ефекти од стресот и наместо тоа да видиме дека имаме способност да го контролираме нашиот одговор на притисокот од стресот.

### Инструкции

#### -Како да ја направите:

**STOP...** Кога се чувствувате под стрес или преоптоварени и сакате да реагирате, застанете и застанете во удобна положба.

**TAKE A FEW DEEP BREATHS...** Вдишете преку носот и издишете преку устата. Дозволете му на вашето тело да падне во неговиот природен ритам на дишење.

**OBSERVE...** Забележете каде има напнатост или затегнатост во вашето тело и набљудувајте ги мислите и чувствата во вашиот ум. Едноставно, бидете свесни за вашето искуство во моментот и оставете го да биде што и да е.

**PROCEED...** Запрашајте се: „На што е најважно да обрнам внимание во моментов? или „Што ми треба во моментов?“ Одете напред така што ќе постапите по одговорот на тие прашања.

#### -Резултат:

Оваа практика е наречена „преносна“ практика за стрес бидејќи може да се направи секаде во секое време. Без разлика дали се чувствувате под стрес на работа, класа, дома, библиотека или дури и за време на патувањето до кампусот, оваа практика може да ви помогне да се чувствувате приземјени и да се издигнете за да го исполните стресот со кој се соочувате.

## Наслов: Квадратно Дишење

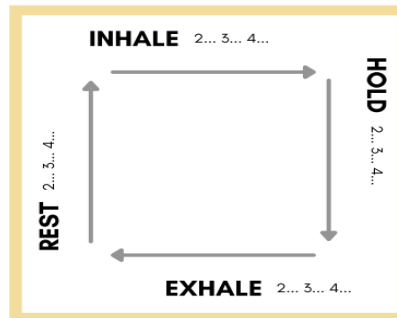
### За играта

Квадратно дишење, познато и како дишење со 9 кутии, 9 вклучува вдишување за четири брои, задржување за четири брои, издишување за четири брои и одмор за уште четири брои. Се користи како техника за управување со стресот и може да се практикува секаде во секое време. Тоа ни помага да го забавиме и да се фокусираме на нашето дишење, и да се смириме кога се соочувате со стрес или се чувствувате преоптоварени

### Инструкции

#### Како да направите квадратно дишење:

- Започнете со полека издишување на целиот воздух.
- Потоа, нежно вдишете низ носот до бавно броење од 4.
- Држете го до крај здивот броејќи 4.
- Потоа нежно издишете преку уста за броење 4.
- На дното на здивот, паузирајте и задржете броење од 4.



### Кога да користите квадратно дишење:

- Пред да треба да одговорите на ситуација под висок стрес
- Кога се обидувате да спие
- Да се намали работниот стрес
- За да ги ресетирате вашите креативни сокови
- Кога треба да ја исчистите главата
- На состанок на работа
- Кога ги поставувате вашите намери за тој ден
- Кога донесувате голема одлука

### Резултат:



## Наслов: 5-4-3-2-1 Заземјување

### За играта

Заземјувањето е практика која ви помага да дишете и да се поврзете со сегашниот момент. Тоа ви помага да се рефокусирате кога се чувствувате под стрес, вознемиреност, магла, па дури и само „исклучено“. Техниката за заземјување 5-4-3-2-1 е корисен начин да се заземјите во секое време и каде било. Тој е дизајниран да ја оплесни вашата состојба на умот за да можете да ги пребродите стресните моменти. Целта на оваа вежба е да ги искористите петте сетила за да се фокусирате на моментот и да избегнете повеќе анксиозни мисли кои можат да го попречат вашиот напредок.

## Инструкции

Еве како да го направите тоа:

5.. Најдете пет работи што можете да ги видите во просторот околу вас. Што е пред вас? Позади тебе? Што има погоре?

4.. Забележете четири работи што физички можете да ги почувствувате во сегашниот момент. Дали вашите раце мируваат некаде? Дали вашите стапала го допираат подот? Дали чувствувате нацрт или Берже?

3..Слушајте три звуци што ги слушате. Дали има птици? Ветер? Луѓе разговараат? Мешаат хартии?

2.. Изберете две работи што можете да ги мирисате или потсети се на два мириса во кои уживате. Дали просторијата во која се наоѓате има посебен мирис? Дали мирисате на кафе, свежо исечена трева или нечиј ручек?

1.. Опишете еден добар квалитет за себе. Бидете љубезни кон себе.

Резултат:

Со овие чекори ќе можете да го извлечете максимумот од моментот. Фокусирањето на вашите сетила ќе ви помогне да бидете повнимателни, што потоа ќе ви помогне да ги исполните вашите задачи и да доживеете успех. Како резултат на тоа, можете да ја победите вашата анксиозност и да чувствувате контрола над вашиот живот. Применете ја оваа техника во пракса за да го подобрите вашето здравје и да ги направите тие големи денови забавни!

## Наслов: Создавање листа на радости

### За играта

Создавањето листа на радост е одличен начин да се внимава на добрите работи во нашите животи. Запишете ги сите работи (луѓе, места, активности, песни итн.) кои ви носат радост. Потоа, бидете намерни да интегрирате барем една од тие работи во вашиот живот секој ден. Можете исто така да отидете на оваа листа кога се чувствувате очајно или кога ви треба помош.

### Инструкции

Оваа игра е индивидуална и многу лесна и забавна за правење, само треба да бидете упорни, секое утро се што ви треба е парче хартија и нешто да напишете, не е важно да го одберете омилениот обоен молив или маркер и да направите список од 10 забавни и радосни работи што сакате да ги постигнете и направите за тој ден. Не мора да е нешто поврзано со работа или училиште или со вашиот дневен рефрен, бидете креативни и пишувајте ги и за секоја задача што ќе ја постигнете означете ја како завршена.

Резултат:

На крајот од денот пред спиење, земете ја таа листа, видете што сте направиле, видете го резултатот и видете колку сте напредувале за само еден ден. Повторувајте го овој процес секој ден додека не станете целосно свесни за тоа што сакате и која е вашата цел за вашиот ден.



залепете ги овие ливчиња до центарот за да создадете цвет. Ова е вашиот цвет на благодарност!

### Наслов: Поврзување без зборување

#### За играта

Внимателноста на нашите мисли ни овозможува да ги согледаме за она што се - тековни ментални процеси, наместо факти. Меѓутоа, најчесто сме толку обземени од нив што ни недостасуваат важните врски што постојат помеѓу нашиот контекст, мисли и емоции. Кога тоа се случува, ние често дозволуваме нашата ментална состојба да го обликува како се чувствуваме, како и нашето однесување. На пример, тоа што сме во лошо расположение може да нè наведе да протолкуваме ненаменски коментар како навреда. Негувањето внимание на нашата околина значи усвојување ментална состојба без осудување и наместо тоа да го искусиме нашиот контекст. Со објективни набљудувања за работите, што мислиме и чувствуваме, стануваме поотворени за светот околу нас. Можеме подобро да се ангажираме со другите за да изградиме посилни врски и позитивни односи со другите луѓе. Тивките врски во голема мера се фокусираат на вниманието на другите луѓе и користењето невербална комуникација за да се изгради таа врска

#### Инструкции

**Активност:** Активноста ќе се фокусира на луѓе кои шетаат наоколу - луѓето се охрабруваат да не зборуваат едни со други, туку наместо тоа да се обидуваат да комуницираат меѓу себе невербално и да добијат чувство за тоа како се чувствува. На пример, насмевка еден на друг, фаќање нечие око и одржување на тој контакт итн.

Заврши дискусија:

- Како се чувствувате сите?
- Како беше за сите вас да ја извршите активноста?
- Со какви бариери би се соочиле при насмевнувањето на луѓето покрај кои поминувате на улица?

(ова не е наменето да се осудува на кој било начин и учесниците треба да бидат во ред да кажат дека би се чувствувале поудобно да се смешкаат на некои луѓе отколку на други.)



<b>Наслов: Мојата вистинска радост</b>
<b>За играта</b>
Оваа активност е дизајнирана да ви помогне да ја вклучите вашата публика така што ќе ја натерате да смисли креативни начини да го искусат она што навистина и дава радост. Колку повеќе учесници има, толку повеќе идеи да видиме како уникатните релевантни лични вкусови ни ја даваат нашата вистинска радост.
<b>Инструкции</b>
<p>Ќе ви требаат: Парче хартија А4 по учесник и пенкало. Што да направите: Замолете ги сите да ја свиткаат својата хартија на половина, повторно половина и потоа повторно половина. Треба да им се остават 8 квадрати наведени на нивната хартија штом ќе се отворот.</p> <p>Точка за дискусија:          Поканете ги сите да размислуваат, а потоа напишете во секоја рамка лични активности кои даваат радост. Охрабрете ги учесниците да размислуваат надвор од рамката и да не се грижат за бариери или ограничувања околу нивните идеи. Потоа им се даваат 5 минути за да ја завршат оваа активност, значи во суштина 40 секунди за да ја завршат секоја кутија. Ограниченото време им овозможува само да се фокусираат на идеи без доволно време да се изјаснат за да не го предложат почетокот на разговорот.</p>

<b>Наслов: Свесно одење</b>
<b>За играта</b>
Сedeњето или лежењето мирно не е единствениот начин да се биде внимателен. Ако ви е тешко да останете неподвижни, се препорачува внимателно одење. Додека сте на прошетка, важно е да го фокусирате вашето внимание на една работа наместо да дозволите вашиот ум да талка. Има стотици работи на кои треба да го насочите вашето внимание кога одите надвор.
<b>Инструкции</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Најдете некаде безбедно за пешачење каде што нема да ве вознемируваат: вашата градина, градски парк, селска лента или прометна улица - сите се подеднакво добри.</li> <li>• Носете удобна облека и чевли за пешачење.</li> <li>• Застанете мирно и станете свесни за тоа како се чувствувате.</li> <li>• Размислете за вашето држење, тежината на вашето тело, стапалата во чевлите и вашите мускули додека балансирате.</li> <li>• Земете неколку длабоки вдишувања и полека внесете ја вашата свест во сегашноста.</li> </ul> <p>Патувањето станува помалку за дестинацијата, а повеќе за свесноста за она што е надвор и внатре во нас. Кога се движите – можеби во уште поголем степен – можно е да најдете тишина, да станете свесни и да бидете присутни.</p>

Чекорите што следат опишуваат како да се изврши внимателно одење:

### *Припрема*

- Најдете некаде безбедно за пешачење каде што нема да ве вознемируваат: вашата градина, градски парк, селска лента или прометна улица - сите се подеднакво добри.
- Носете удобна облека и чевли за пешачење.
- Застанете мирно и станете свесни за тоа како се чувствувате.
- Размислете за вашето држење, тежината на вашето тело, стапалата во чевлите и вашите мускули додека балансирате.
- Земете неколку длабоки вдишувања и полака внесете ја вашата свест во сегашноста.

### *Движењето*

- Започнете со одење, малку побавно од нормалното.
- Одете колку што можете внимателно.
- Одржувајте ја свеста за:
  - до Секој чекор додека се тркала од пета до пети
  - Мускулите и тетивите на стапалата и нозете
  - Движењето и мускулите на друго место во вашето тело
- Држете внимание на вашите сетила додека одите:
  - *Слушнете како дува ветер во дрвјата*
  - *Помирисајте ја исечената трева*
  - *Почувствувајте го лесниот допир на дождот на вашето лице*
  - *Гледајте како светлата на автомобилот се рефлектираат на лозите на продавниците, како се движат сенките додека одите*
- Бидете свесни за секој здив.
- Дишете лесно, но длабоко.
- Кога вашиот ум ќе се оддалечи од одење и дишење, нежно насочете ги мислите назад.
- Продолжете да пешачите онолку долго колку што се чувствувате безбедно и удобно.

Запомнете, каде и да одите, без разлика дали е раздвижена улица или ветровито рид, има огромен број стимули со кои можете да ги преплавите вашите сетила.

Станете свесни; уживајте во сензациите.

### *Крајот*

- Кога вашата медитација е при крај, застанете и застанете.
- Земете неколку длабоки вдишувања.

**Наслов: Тегла на емоции**

**За играта**

Идејата зад ова беше да им се даде на учесниците визуелен изглед за да им се помогне да го разберат концептот кога чувствуваат многу емоции; особено, емоциите кои на децата им е тешко да ги објаснат, опишат или изразат соодветно како лутина, фрустрација, тага или разочарување

**Инструкции**

Активност: Ова е групна активност каде што едноставно земате тегла и ја наполните околу три четвртини со вода. Потоа додавате сјај, конфети или било што сјајно што ќе лебди наоколу. А потоа ја затворате теглата и ја протресувате наоколу. Посочете ѝ на вашата група дека вака изгледа нивниот ум во моментов, поради сите емоции и мисли што се вртат наоколу. Давајќи им на секоја група по една тегла и дозволете им да ја наполнат со она што го сакаат по нивен избор за да ги охрабрат да ја размрдаат, да предизвикаат мешаница.

Точка за дискусија: Неколку поединци треба да споделат како ја полнат својата тегла со негативни емоции и како да ги ослободат.