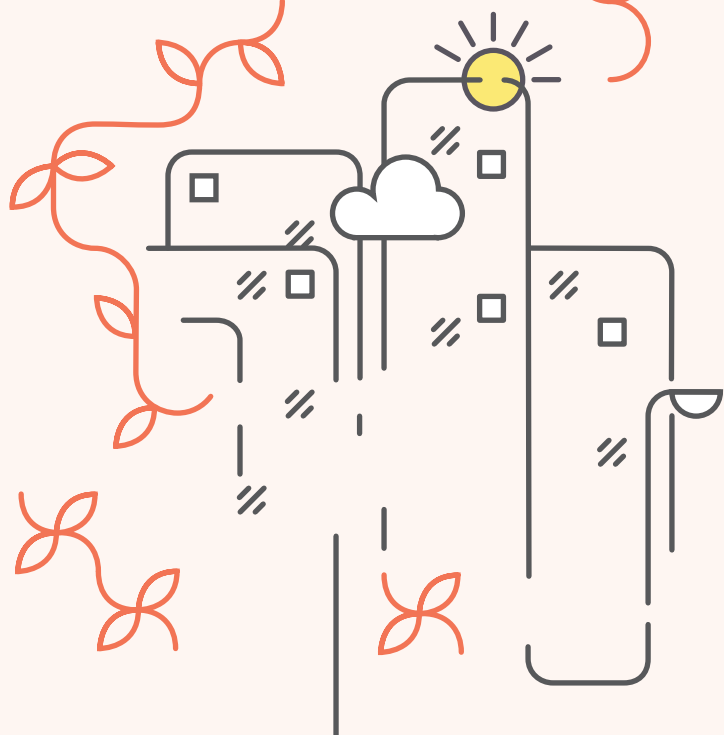


Buzunarul cu Valori

Noi  rizonturi
pentru tineri și comunitate



Instrument recomandat de
VIA Institute on Character



Trăsături de caracter	Bifează 3 maxim 4 trăsături de caracter pe care simți că le-ai exersat/ practicat în timpul proiectului	Describe 2-4 comportamente /acțiuni concrete care îți pot demonstra că ai exersat această trăsătură de caracter?	Bifează trăsăturile de caracter pe care le-ai dezvoltat la nivel de grup	Describe prin ce acțiuni/ comportamente îți propui să exersezi mai mult această trăsătură de caracter?
Creativitate				
Perspectivă				
Curiozitate				
Judecată				
Plăcerea de a învăța				
Curaj				
Perseverență				
Onestitate				
Entuziasm				
Dragoste				
Bunătate				
Inteligență socială				

Trăsături de caracter	Bifează 3 maxim 4 trăsături de caracter pe care simți că le-ai exersat/ practicat în timpul proiectului	Describe 2-4 comportamente /acțiuni concrete care îți pot demonstra că ai exersat această trăsătură de caracter?	Bifează trăsăturile de caracter pe care le-ai dezvoltat la nivel de grup	Describe prin ce acțiuni/ comportamente îți propui să exersezi mai mult această trăsătură de caracter?
Spirit de echipă				
Echitate				
Iertare				
Leadership				
Modestie				
Prudență				
Autocontrol				
Aprecierea frumuseții și excelenței				
Recunoștiință				
Optimism				
Umor				
Spiritualitate				

Locul	Trăsături de caracter pe care le manifest des	Trăsături de caracter pe care le manifest des, conform părerii colegului/colegei mele	Trăsături de caracter pe care le manifest des, conform chestionarului VIA
1			
2			
3			

Reflecții personale

Locul	Trăsături de caracter pe care NU le manifest des	Trăsături de caracter pe care NU le manifest des, conform părerii colegului/colegei mele	Trăsături de caracter pe care NU le manifest des, conform chestionarului VIA
1			
2			
3			

Reflecții personale



EXERCIȚII PENTRU STIMULAREA CREATIVITĂȚII



Când te întâlnești cu o problemă încearcă să o înțelegi și caută mai multe soluții pentru rezolvarea ei;

Alocă-ți timp în fiecare zi pentru activități de gândire creativă sau activități creative (scris poezii, folosirea unui obiect din casă în mai multe feluri, etc)



FILME DESPRE CREATIVITATE

Viața e frumoasă, 1997 (orig. *La vita e bella*)

O minte scliptitoare, 2001 (orig. *A Beautiful Mind*)

A fi și a avea, 2002 (orig. *Être et avoir*)



CÂNTECE DESPRE CREATIVITATE

Make Your Own Kind of Music - *The Mamas & The Papas*

The Candy Man - *Willy Wonka* - Gene Wilder

Paperback Writer - *Beatles*



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

A fi diferit, a găsi soluții neobișnuite la probleme obișnuite este un dar sau o provocare?

Cum pot să fiu diferit, dar totuși acceptat?

Este suficient să fii inteligent pentru a găsi soluții creative?



EXERCIȚII PENTRU STIMULAREA CURIOSITĂȚII



Gândește-te la o activitate care nu-ți place. Numește trei caracteristici noi ale acestei activități pe care nu le-ai mai observat până acum;

Practică curiozitatea activă și examinează mediul tău, fii atent(ă) la lucruri pe care de obicei le ignori;

FILME DESPRE CURIOSITATE



Alice în țara minunilor, 2010 (orig. Alice in Wonderland)

Frida, 2002

Alike, 2005

CÂNTECE DESPRE CURIOSITATE



Upside Down – Jack Johnson

On the Road To Find Out – Cat Stevens

Mr. Curiosity – Jason Mraz

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE



Ce mă determină să întreb, atunci când nu știu ceva?

Ce mă oprește să pun întrebări?

Să fiu curios sau să fiu prudent?



EXERCIȚII PENTRU STIMULAREA DISCERNĂMÂNTULUI



Joacă-te de-a avocatul diavolului cu idei despre care ai opinii foarte ferme;

Gândește-te la o situație din trecut de care nu ești foarte mulțumit(ă) cum ai gestionat-o și gândește-te la idei sau căi prin care ai fi putut să abordezi acea situație în mod diferit;



FILME DESPRE DISCERNĂMÂNT

Sherlock Holmes, 2013

Matrix, 1999 (orig. The Matrix)

Terminalul, 2004 (orig. The Terminal)



CÂNTECE DESPRE DISCERNĂMÂNT

Let it Be, Changes - David Bowie

Both Sides Now - Joni Mitchell

I'm Yours - Jason Mraz



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

În ce fel mă ajută să gândesc critic?

Este gândirea critică un avantaj sau nu? Când da, când nu?



EXERCIȚII PENTRU STIMULAREA PLĂCERII DE A ÎNVĂȚA

Învăță cinci cuvinte noi (incluzând și sensul lor) cel puțin odată pe săptămână;

Citește o carte (non-ficțiune) cel puțin o dată pe lună pe un subiect care ți se pare motivant, antrenant;

Urmărește un eveniment care se întâmplă în lume în presa scrisă sau online;



FILME DESPRE PLĂCEREA DE A ÎNVĂȚA

Akeelah și cuvintele, 2006 (orig. *Akeelah and the Bee*)

Ore de conducere, 2014 (orig. *Learning to Drive*)

Corul, 2004 (orig. *Les choristes*)



CÂNTECE DESPRE PLĂCEREA DE A ÎNVĂȚA

Teach Me Tonight - Amy Winehouse

Keep On Growing - Derek & The Dominos

Downtown - Petula Clark



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Este acumularea de cunoaștere soluția pentru succes în viață?

Cum pot ști că ceea ce cred eu este corect sau adevărat?

Este posibil ca fiecare să fie cu adevărul lui? Atunci cum putem fi de acord, ce înseamnă asta pentru mine?





EXERCIȚII DE STIMULARE A PERSPECTIVEI

În interacțiunea cu alte persoane prima dată concentrează-te să asculți cu atenție și apoi exprimă-ți propriile păreri și opinii; Citește citate despre perspectivă/înțelepciune, găsește unul cu care să rezonezi și apoi rescrie-l în felul tău. Gândește-te la modalități prin care poți să-ți trăiești viața bazându-te pe acest citat; Identifică o persoană înțeleaptă – citește o carte despre el/ea sau urmărește un film despre viața lui/ei. Identifică modalități prin care poți să transferi în viața ta ceea ce ai învățat.



FILME DESPRE PERSPECTIVĂ

Începutul, 2010 (orig. Inception)
Discursul regelui, 2010 (orig. The King's Speech)
Star Wars, 1977-2017



CÂNTECE DESPRE PERSPECTIVĂ

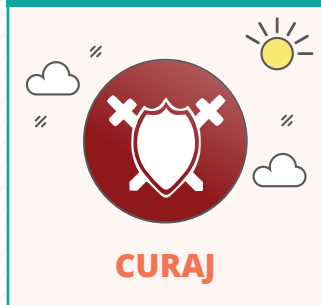
Secret of Life - James Taylor
Father & Son - Cat Stevens
Forever Young - Bob Dylan



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Este posibil să gândesc ca tine într-o problemă?
Ce înseamnă să avem aceeași perspectivă asupra unei probleme?
E posibil sau e o iluzie?





EXERCIȚII PENTRU STIMULAREA CURAJULUI



Identifică situații din viața ta când ești timid și eviți confruntările. Exersează propoziții, tonul vocii și o mimică care să te ajute să confrunți pozitiv acea situație.

Nu-ți fie frică să te împrietenești cu cineva care e diferit de tine.

FILME DESPRE CURAJ



Hotelul Rwanda, 2004 (orig. Hotel Rwanda)

Batman, începuturi, 2005, (orig. Batman Begins)

Lista lui Schindler, 1993 (orig. Schindler's list)

CÂNTECE DESPRE CURAJ



Get Up, Stand Up - Bob Marley

I Can - Nas

My Way - Frank Sinatra

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE



Există situații când a fi curajos înseamnă să fii violent?
Cum decizi între blândețe și curaj?

Lipsa curajului înseamnă întotdeauna lașitate?

Ce e mai complicat pentru tine: să ai curaj în a spune ce crezi sau să ai curaj în activități fizice? De ce e mai ușor/greu într-una sau alta?



EXERCIȚII DE STIMULARE A PERSEVERENȚEI

Stabilește-ți cinci obiective în fiecare săptămână. Împarte-le în pași mai mici, realizează-le la timp și monitorizează-ți progresul; Menține o listă cu lucrurile pe care le ai de făcut și verifică-le regulat; Alege-ți un model care demonstrează perseverență și găsește modalități prin care să-i urmezi exemplul;



FILME DESPRE PERSEVERENȚĂ

Călătorind prin univers, 2014 (orig. *Interstellar*)

127 de ore, 2010 (orig. *127 Hours*)

În căutarea fericirii, 2006 (orig. *The Pursuit of Happiness*)



CÂNTECE DESPRE PERSEVERENȚĂ

I Will Survive - Gloria Gaynor

Ain't No Mountain High Enough - Marvin Gaye & Tammi Terrell

Workin on a Dream - Bruce Springsteen



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Există situații în care nu poți duce lucrurile până la capăt, chiar dacă știi că așa e bine? De ce? Dar situații când reușești?

Există situații în care perseverența se dovedește a nu fi bună?

Când e important pentru tine să fii perseverent?



EXERCII DE STIMULARE A ONESTITĂȚII



Data viitoare când ți se cer sfaturi oferă feedback constructiv, direct și autentic;

Îndeplinește-ți responsabilitățile și angajamentele în toate relațiile tale. Dacă ai stabilit ceva, fii de încredere și realizează ceea ce te-ai angajat să faci.



FILME DESPRE INTEGRITATE

În viață mai și câștigi, 2011, (orig. Win Win)

Cercul poezilor dispăruți, 1989 (orig. Dead Poets Society)

Prințul fugar, 2016 (orig. Ben-Hur)



CÂNTECE DESPRE INTEGRITATE

Honesty - Billy Joel

Tell It Like It Is - Aaron Neville

Get Real - Kelly Willis



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

A spune ceea ce crezi, ceea ce gândești este de dorit întotdeauna?

Când ne dorim ca ceilalți să fie onești, în ce situații?

A fi onest necesită curaj?



EXERCIȚII DE STIMULARE A ENTUZIASMULUI



Respectă orele de somn, mănâncă sănătos, hidratează-te corespunzător. Observă cum și se modifică starea în funcție de aceste elemente.

Practică exerciții fizice intense (mers pe bicicletă, alergat, etc). Sună-ți prietenii!



FILME DESPRE ENTUZIASM

Artistul, 2011 (orig. *The Artist*)

Pleasantville, 1998

Marea aventură lego, 2014 (orig. *The Lego Movie*)



CÂNTECE DESPRE ENTUZIASM

Happy Elevation - U2

I Feel Good - James Brown

Don't Let Me Fall - B.o.B.



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Există situații, contexte, zile sau persoane care îți influențează pozitiv starea de spirit și te fac să te simți plin de energie și poftă de viață? Care?



EXERCIȚII DE STIMULARE A STĂRII DE IUBIRE

Fă un efort să-i cunoști și să-i înțelegi pe cei din jur, aflând ce este important pentru ei și făcând ceva frumos împreună;

Implică-te într-o activitate care îți place mult cu cei dragi (drumeție, plimbare într-un parc, sport etc);



FILME DESPRE DRAGOSTE

Regatul de gheață, 2013 (orig. *Frozen*)

Vagabondul milionar, 2008 (orig. *Slumdog Millionaire*)

Pur și simplu dragoste, 2003 (orig. *Love actually*)



CÂNTECE DESPRE DRAGOSTE

Greatest Love of All

The Word - *Beatles*

Great Big Love - *Bruce Cochburn*



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Poți să iubești aproapele ca pe tine însăși? Dar dacă pe tine nu te iubești suficient de mult poți să iubești pe altcineva?

Poți iubi pe cineva mai mult chiar decât pe tine?

Este iubirea cheia păcii?



EXERCIȚII DE STIMULARE A BUNĂȚĂȚII

Fă un gest de bunătate în fiecare zi (lasă pe cineva în autobuz înaintea ta, ajută un coleg(ă), cumpără ceva bun pentru un prieten etc);



Vorbește/scrie cu blândețe atunci comunică prin e-mail, scrisori sau când vorbești la telefon. Zâmbește când răspunzi la telefon și bucură-te când auzi persoana cu care comunică;

Implică-te în proiecte de serviciu în folosul comunității în școala ta.

FILME DESPRE BUNĂȚATE



Amelie, 2001 (orig. *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain*)

Dă mai departe, 2000 (orig. *Pay it Forward*)

Povestea unui campion, 2009, (orig. *The Blind Side*)

CÂNTECE DESPRE BUNĂȚATE



We Are The World

Lean on Me - *Bill Withers*

I'd Like to Teach the World to Sing - *Demi Holborn*

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE



Este suficient să am gânduri bune, pentru ca și faptele mele să fie așa?

Cum îți dai seama că ești un om bun, tu sau altul?

Cum îți alegi prietenii? Un prieten bun este și un om bun în același timp?

Faptele bune pe care le săvârșesc fac din mine un om bun?

Faptele rele pe care le săvârșesc fac din mine un om rău?



EXERCII PENTRU STIMULAREA INTELIGENȚEI SOCIALE

Observă-ți emoțiile, exprimă-ți emoțiile. După ce devii conștient de emoție, numește-o și dacă e potrivit împărașește-o cu cineva. Scrie care au fost cele cinci sentimente care au dominat ziua și monitorizează dacă se repetă sau nu.

Urmărește un program sau un film (fără sonor) și scrie ce sentimente ai observat că au fost transmise.



FILME DESPRE INTELIGENȚĂ SOCIALĂ

Un an din viață, 2010 (orig. *Another Year*)

Te iubesc la nebunie, 2005 (orig. *Mozart and the Whale*)

Întors pe dos, 2015 (*Inside Out*)



CÂNTECE DESPRE INTELIGENȚĂ SOCIALĂ

Getting to Know You Five Years - *David Bowie*

The Gambler - *Kenny Rogers*

People - *Barbara Streisand*



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Cum poate o altă persoană să îți înțeleagă sentimentele?
Dar tu pe ale lor?

Ce se întâmplă dacă ai o atitudine pozitivă în fața unei probleme?
Dar dacă ai o atitudine negativă? Există vreo legătură între reacțiile tale, succesul sau eșecul în rezolvarea de probleme?

E bine întotdeauna să ascuți părerea celorlalți? Să ții cont de ceea ce ei simt sau cred?



EXERCIȚII DE STIMULARE A SPIRITULUI DE ECHIPĂ

Fii voluntar într-un program unde poți să-i servești pe alții precum clubul IMPACT;

Ajută pe cineva apropiat ție să-și stabilească scopuri și periodic urmărește-i progresul;

Organizează un club de citit împreună cu membrii de familie, prieteni, colegi;



FILME DESPRE SPIRITUL DE ECHIPĂ

Drumul de întoarcere, 2010 (orig. *The Way Back*)

Antrenorul Carter, 2005 (orig. *Coach Carter*)

Închisoarea îngerilor, 1994 (orig. *Shawshank Redemption*)



CÂNTECE DESPRE SPIRITUL DE ECHIPĂ

Imagine - *John Lennon*

We are the World - *Michael Jackson*

We are Family - *Sister Sledge*



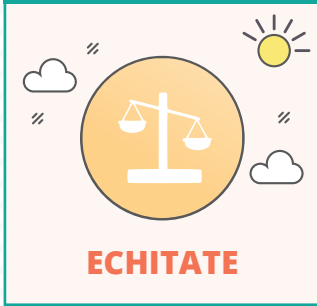
ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Prefer să lucrez singur sau în echipă?

Care sunt avantajele de a lucra singur pe un proiect/o sarcină?

Care sunt avantajele de a lucra în echipă pe un proiect/o sarcină?





EXERCIIII DE STIMULARE A ECHITĂII



Monitorizează ce gândești despre sau cum tratezi persoane de etnie, cultură, gen, orientare sexuală, credință diferite de tine; Data viitoare când faci o greșeală observă-te să vezi dacă admiți cu ușurință că ai făcut-o.

FILME DESPRE ECHITATE



12 oameni furioși, 1997, (orig. *12 Angry Men*)

Avatar, 2009

Recviem pentru visul American, 2015 (orig. *Requiem for the American Dream*)

CÂNTECE DESPRE ECHITATE



One World - Police

One Day - Matisyahu

Peace Train - Cat Stevens

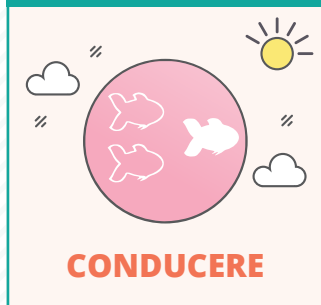
ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE



A avea dreptatea de partea ta, înseamnă neapărat că ești drept?

Poate fi dreaptă nesupunerea?

Egalitatea este același lucru cu echitatea?



EXERCIȚII DE STIMULARE A LEADERSHIPULUI

Când doi oameni sunt într-un conflict sau o dispută, mediază și invită părțile să împărtășească gândurile;

Organizează și condu o activitate sau un proiect și solicită constant opinii de la membrii de grup;

Citește biografia sau urmărește un film cu liderul tău preferat. Evaluează în ce mod te poate inspira să-i urmezi exemplul personal.



FILME DESPRE LEADERSHIP

Gandhi, 1982

Neînfrânt, 2009 (orig. *Invictus*)

Răzbunătorii: Sub semnul lui Ultron, 2015 (orig. *Avengers: The Age of Ultron*)



CÂNTECE DESPRE LEADERSHIP

We Are the Champions

Everybody Wants to Rule the World - *Tears for Fears*

We Weren't Born to Follow - *Bon Jovi*



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Toți oamenii care au succes sunt lideri?

Poți avea succes și dacă nu ești lider?

Cum arată liderul pe care l-ai urma? Dar cel din tine?





EXERCIȚIU DE STIMULARE A IERTĂRII

Timp de 20 de minute scrie despre beneficiile personale care au rezultat dintr-un incident negativ;

Gândește-te la cineva despre care crezi că ți-a greșit. Pune-te în pantofii lui/ei și încearcă să-i înțelegi perspectiva;



FILME DESPRE IERTARE

Incendii, 2010 (orig. *Incedies*)

Frivolitate, 2003 (orig. *Levity*)

Pământul nimănu, 2001 (orig. *No Man's Land*)



CÂNTECE DESPRE IERTARE

Let it Go - *Idina Menzel (Frozen)*

Redemption Song - *Bob Marley*

Sorry Seems to Be the Hardest Word - *Elton John*

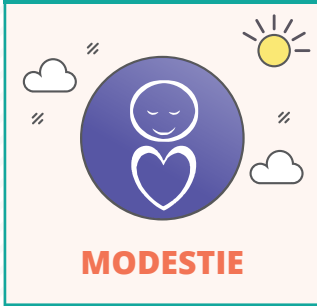


ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Care sunt lucrurile pe care le poți ierta și de ce?

De ce ne e greu să iertăm?

Cum vă iertați pe voi înșivă?



EXERCIȚII DE STIMULARE A MODESTIEI

Rezistă să-ți arăți rezultatele/punctele tari pentru o săptămână și observă schimbările care apar în relațiile cu ceilalți;

Observă dacă nu cumva vorbești mai mult decât ceilalți într-un grup;

Recunoaște-ți greșelile și cereți scuze chiar și față de cei mai tineri ca tine;



FILME DESPRE MODESTIE

10 întrebări pentru Dalai Lama, 2006 (orig. 10 Questions for the Dalai Lama)

O viață în direct, 1998 (orig. The Truman Show)

Calea luptătorului pașnic, 2006 (orig. Peaceful Warrior)



CÂNTECE DESPRE MODESTIE

Viva La Vida - Coldplay

With a Little Help From My Friends - Beatles/Joe Cocker

Wind Beneath My Wings - Bette Midler



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Când a fi modest este o decizie bună și când nu?

Ce avantaje și dezavantaje vedeți în a fi modest?





EXERCIIILE CARE STIMULEAZĂ PRUDENȚA



Gândește-te de două ori înainte să spui ceva. Fă acest exercițiu de cel puțin zece ori pe săptămână și observă efectele;

Vizualizează consecințele deciziilor tale viitoare în următorii unu, cinci, zece de ani.



FILME DESPRE PRUDENȚĂ

Cum să îți dreszi dragonul, 2010 (orig. *How to train your dragon*)

Rațiune și simțire, 1995 (orig. *Sense and Sensibility*)

Șoferul doamnei Daisy, 1989 (orig. *Driving Miss Daisy*)



CÂNTECE DESPRE PRUDENȚĂ

Big Yellow Taxi - *Joni Mitchell*

Where Do The Children Play? - *Cat Stevens*

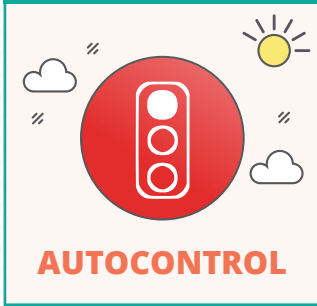
Be Still My Beating Heart - *Sting*



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

A te feri de pericole e o dovadă de lașitate sau de înțelepciune?

A avea foarte mare grijă de sănătatea ta e o dovadă de prețiozitate sau de prudență?



EXERCIȚII DE STIMULARE A AUTOCONTROLULUI



Data viitoare când te superi, fă un efort conștient să-ți controlezi emoțiile și să te concentrezi pe aspectele pozitive; Stabilește-ți obiective pentru a-ți îmbunătăți viața de zi cu zi (să-ți faci curățenie în cameră, să speli vasele, să-ți menții biroul curat etc). Asigură-te că-ți indeplinești obiectivele;

Fii atent la bioritmul tău. Distribuie cele mai importante sarcini în perioada în care ești cel mai alert(ă).

FILME DESPRE AUTOCONTROL



Amurg, 2008 (orig. Twilight)

Forrest Gump, 1994

Kung Fu Panda, 2008

CÂNTECE DESPRE AUTOCONTROL



I Walk the Line - Johnny Cash

Better Man - Keb Mo

Stronger - Darden Smith

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE



Mă aflu vreodată într-o poziție din care să știu cu exactitate cine sau ce sunt?

De ce cred că unele reacții și gesturi sunt de necontrolat? E o impresie? Cum ajung unii oameni să își controleze perfect gesturile și stările emoționale?



EXERCIȚII DE STIMULARE

Ține un jurnal al lucrurilor frumoase pe care le întâlnești. Indiferent dacă îți place ceva din natură, artă, comportamentele virtuozose ale cuiva, descrie-le frumusețea în câteva cuvinte; Stai în natură cât de mult poți, mai ales dacă locuiești la oraș.



FILME DESPRE APRECIEREA FRUMUSEȚII

American Beauty, 1999

Miezul nopții în Paris, 2011 (orig. *Midnight in Paris*)

Departures, 2008 (orig. *Okuribito*)



CÂNTECE DESPRE APRECIEREA FRUMUSEȚII

What a Wonderful World - Louis Armstrong

Beautiful Day - U2/Pickin on U2

Have You Ever - Brandi Carlisle



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Ce se întâmplă când stai în preajma lucrurilor frumoase?

Cum ai descrie oamenii care creează lucruri extraordinare de frumoase?



EXERCITII DE STIMULARE A RECUNOȘTINȚEI

Scrie trei lucruri bune pentru care ești recunoscător/
recunoscătoare în fiecare zi;

10 minute pe zi stai și bucură-te de ceea ce ți se întâmplă.



FILME DESPRE RECUNOȘTINȚĂ

Mașinile, 2006 (orig. Cars)

Deasupra tuturor, 2009 (orig. Up)

Un bacșiș de 2 milioane de \$, 1994 (It Could Happen To You)



CÂNTECE DESPRE RECUNOȘTINȚĂ

Poems, Prayers and Promises - John Denver

Thank You - Bonnie Raitt

Thank You - Dido

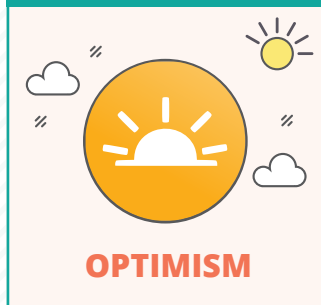


ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Față de cine ai vrea să îți exprimi recunoștința și cum ai face-o?

De ce e complicat să fim recunoscători?

Ce efecte produce recunoștința manifestată?



EXERCIȚII DE STIMULARE A OPTIMISMULUI

Imaginează-ți un scenariu de film în care tu ești protagonistul și te confrunți cu diverse obstacole pe care le depășești cu succes, iar la final îți atingi scopul propus.



FILME DESPRE OPTIMISM

Naufragiatul, 2000 (orig. Cast Away)

Eternity and a day, 1998 (orig. Mia aioniotita kai mia mera)

Divergent, 2014



CÂNTECE DESPRE OPTIMISM

Here Comes the Sun - George Harrison

I'm a Believer - Monkees

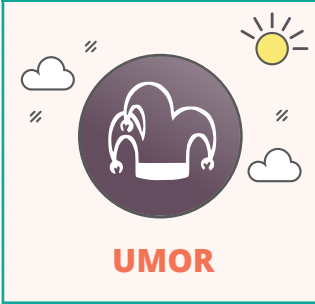
Hope - Natasha Bedingfield



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Ce diferență există pentru tine între așteptări și speranță?

Ce înseamnă pentru tine zicala: speranța moare ultima?



EXERCIȚII DE STIMULARE A UMORULUI

Gândește-te la situații din trecut în care ai folosit umorul pentru tine sau în beneficiul altora;

Scrive ce a fost amuzant azi. Încearcă să fii conștient(ă) în fiecare zi despre simțul umorului pe care îl ai tu sau cei din jurul tău. Scriso situațiile amuzante din viața ta într-un jurnal;

Uită-te la un film amuzant sau citește un blog comic în fiecare zi.



FILME DESPRE UMOR

Zorba Grecul, 1964 (orig. Zorba the Greek)

Un doctor trăznit, 1998 (orig. Patch Adams)

Baronul 1996, (orig. Ridicule)



CÂNTECE DESPRE UMOR

Always Look On the Bright Side of Life - Monty Python

The Hokey Pokey - Brave Combo

I Wanna Soak up the Sun - Sheryl Crow



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

A râde de defecte, greșeli e rău sau e bine? În ce situație ai spune că e bine, dar rău?

Ce atribute crezi ca mai are un om cu simțul umorului?

Poate fi umorul învățat?

Există vreo legătură între buna dispoziție și umor?





EXERCIȚII DE STIMULARE A SPIRITUALITĂȚII

Obișnuiește-te să crezi momente speciale în care timpul se oprește și doar ești/exiști;

Alege și folosește o metodă de meditație (de exemplu rugăciunea, mindfulness, explorarea naturii etc) sau un mod de a aborda viața (acțiuni caritabile, compasiune pentru cei mai vulnerabili etc)

Când experimentezi o traumă sau o situație dificilă caută sensul mai profund al acesteia.



FILME DESPRE SPIRITUALITATE

Vrăjitorul din Oz, 1939 (orig. *The Wizard of Oz*)

Înainte de apus, 2004 (*Before Sunrise*)

Șapte ani în Tibet, 1997 (*Seven years in Tibet*)



CÂNTECE DESPRE SPIRITUALITATE

A Mother's Prayer

Let it Be - *Beatles*

We Shall All Be Reunited - *Patty Griffin*



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

A avea credință înseamnă a renunța la întrebuintărea rațiunii?

În ce cred, cei ce nu cred într-o ființă divină?

Poți fi un om moral în absența credinței?





www.viacharacter.org

Drepturile de autor cu privire la VIA
aparțin în exclusivitate VIA Institute on Character

Copyright 2004-2017, VIA Institute on Character.
All Rights Reserved. Used with permission.