

O conversație autentică facilitează apropiere între oameni, deschidere de inimă, deschidere de minte, curiozitate, explorare, descoperire, uimire, umor, emoție, respect. Valoarea unei conversații nu este dată de ceea ce este inteligent în tine, ci de ceea ce este bun, autentic, deschis și iubitor în tine.

Într-o conversație, oamenii își arată cu adevărat interesul unul de celălalt. Își doresc să se apropie, să se înțeleagă, să se cunoască, să știe ce gândește, ce simte și ce are celălalt de spus. Astfel că devenim mai deschiși, mai empatici, mai inteligenți emotional, mai disponibili, mai sociabili, mai introspectivi. **Când stăm cu adevărat de vorbă descoperim puterea lui și nevoia de „împreună”, mai ales în aceste momente.**

Așa că, vă invităm la descoperire prin...

CONVERSAȚII

despre...



Autori:

Laic Daniela

Băetu Simona

Dogariu Cristina

Nacu Octavia

Racoviță Daniela

HOBBY-URI



Un hobby este o pasiune care te definește. Fie ca este vorba de fotografiat, gătit, colecționat, pictat, grădinărit, sport, modelat, scris sau orice altceva, hobby-urile te definesc ca persoană și, de asemenea, îți influențează percepția ta asupra lumii, precum și modul în care interacționezi cu ceilalți. Face parte din procesul tău unic de dezvoltare personală. Atunci când descoperi ce îți place să faci— acela este **momentul în care faci un pas înainte spre autocunoaștere și intercunoaștere.**

De asemenea, **hobby-urile te ajută să îți dezvolți creativitatea**, să te delectezi în timpul liber, să-ți dezvolți abilitățile de comunicare, strategiile de coping, de management al timpului, astfel încât să **acorzi atenție atât școlii și familiei, cât și hobby-urilor tale.**

Așa că ...hai și ne povestește despre pasiunile tale! Iar la final, pentru că ne-a plăcut ce ai dezvăluit, vei găsi o surpriză!

Ai hobby-uri? Care sunt acestea? De când le ai?

De ce au oamenii hobby-uri?

Crezi că există hobby-uri mai populare în rândul fetelor? Dar în rândul băieților?

**Crezi că există diferențe între un hobby și practicarea unui sport?
Argumentează!**

**Sunt hobby-uri pe care ți-ar plăcea să le încerci?
De ce? De ce nu le-ai încercat până acum?**

Crezi că există hobby-uri periculoase?

**Poți oferi exemple de hobby-uri costisitoare?
Dar de unele care necesită bani puțini?**

Cât timp crezi că ar trebui alocat unui hobby?

Poți enumera hobby-uri populare în rândul copiilor? Dar în rândul adulților?

**Poate un hobby salva un copil de influența negativă a grupului?
Cum?**

Poate influența un hobby munca/ studiul/ viața personală? Ce ar trebui prioritizat?

**Poate cineva să trăiască de pe urma unui hobby?
Argumentează-ți răspunsul prin exemple!**

Bonus ...

Provocarea noastră

30 de zile de sănătate mintală

Toți avem parte, de-a lungul vieții, de numeroase provocări. Cea mai populară provocare este despre noi, despre sănătatea noastră mintală.

Așadar, ne-am gândit să vă provocăm la ... 30 de zile de sănătate mintală! Provocarea noastră își propune să aducă câteva momente de calm și fericire în viața fiecăruia, timp de 30 de zile. E nevoie doar de acordarea a câteva minute pe zi provocărilor noastre.

Pentru a obține cele mai bune rezultate:

- ✚ n-o priviți ca pe un act egoist – când avem grijă de noi, avem mai multă energie pentru ceilalți și tendința de a fi mai concentrați și mai “prezenți”
- ✚ implicați un prieten – pentru un plus de responsabilitate
- ✚ dacă săriți o zi, nu renunțați – nu ne propunem să fim perfecți
- ✚ continuați și după cele 30 de zile – îmbunătățirea stării de bine este un proces continuu, așa că, vă recomandăm să adoptați unul sau două obiceiuri care v-au schimbat starea de spirit în bine

Următoarele 30 de zile sunt despre a te concentra asupra ta și despre a găsi acele modalități de a-ți îmbunătăți sănătatea fizică și psihică.



30 de zile de sănătate mintală

1	2	3	4	5	6	7
fă un exercițiu de respirație profundă (numără descrescător de la 10, respiră încet și profund)	vorbște cu un prieten	plănuiește ceva amuzant	donează ceva ce nu mai folosești	fă 30 de minute de sport	gătește ceva sănătos	plimbă-te 15 minute
8	9	10	11	12	13	14
ascultă muzica ta preferată	citește 10 minute	Reorganizează-ți casa	încearcă ceva nou	acordă-ți 20 de minute de relaxare	pune în practică unul dintre hobby-urile tale	relaxează-te la un film
15	16	17	18	19	20	21
culcă-te cu 30 de minute mai devreme decât de obicei	trimite un mesaj unei persoane speciale din viața ta	închide-ți telefonul și e-mail-ul pentru 30 de minute	încearcă să zâmbești mai mult	stabilește-ți un obiectiv	bifează ceva de pe lista ta cu lucruri de făcut	oferă un compliment
22	23	24	25	26	27	28
recompensează-te pentru realizările de până acum	spune 3 lucruri drăguțe despre tine	enumeră lucrurile pentru care ești recunoscător	fă acel lucru care te relaxează	râde, uită-te la o comedie, citește doar știrile pozitive	notează un lucru bun care ți s-a întâmplat	spune "nu"
29	30					
privește răsăritul	propune-ți să fii o "variantă mai bună" a ta					

Continuăm...

