

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΠΡΩΤΟ ΓΥΜΝΑΣΜΑ ΑΥΤΟΑΝΑΛΥΣΗΣ
ΠΡΩΙΜΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ**

| | |
|--|---|
| <p>ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Το γύμνασμα μπορεί να γίνει οποιαδήποτε ώρα του εικοσιτετράωρου, φτάνει να μην νιώθεις άρρωστος, κουρασμένος, να μην νυστάζεις, να μην πεινάς και να μην ακολουθείς κάτι στο πρόγραμμα της ημέρας σου που να σου προκαλεί ανησυχία. ✓ Διασφάλισε ότι θα είσαι μόνος για περίπου 30 λεπτά σε ένα ήσυχο δωμάτιο, που δεν θα μπορούσε να σε διακόψει κανείς, ούτε να αποσπάσει την προσοχή σου. ✓ Απενεργοποίησε και απομάκρυνε το κινητό από κοντά σου. ✓ Κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν καπνίζεις, δεν τρως, δεν ακούς μουσική. Μπορείς να έχεις ένα μπουκαλάκι / ποτήρι νερό μαζί σου. ✓ Δεν διακόπτεις την άσκηση για να πας τουαλέτα ή για να κάνεις κάτι άλλο. ✓ Στον χώρο χρειάζεται να υπάρχει ένα άνετο κάθισμα (πολυθρόνα, καναπές), μια επιφάνεια κατάλληλη για γραφειακή εργασία (τραπέζι, γραφείο), δύο τουλάχιστον στυλό και 10 φύλλα χαρτιού με γραμμές ή καινούργιο τετράδιο στο οποίο δεν θα υπάρχει τίποτα άλλο γραμμένο. |
| <p>Αρχική Ανάμνηση</p> | <p>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Κάθισε στην πολυθρόνα αναπαυτικά, κλείσε τα μάτια σου και φρόντισε να χαλαρώσεις το σώμα του. ✓ Εστίασε για περίπου ένα λεπτό την προσοχή σου στην αναπνοή σου, στην εισπνοή και την εκπνοή σου και ταξίδεψε νοερά στον χρόνο. ✓ Προσπάθησε να ταξιδέψεις όσο πιο πίσω στον χρόνο μπορείς. Θυμήσου το μέρος που ζούσες όταν ήσουν μικρός, νήπιο ή και βρέφος. Ποιους ανθρώπους είχες γύρω σου, το σπίτι που ζούσες, το υπνοδωμάτιο και τα παιχνίδια σου. Αναζήτησε την παλαιότερη ανάμνηση που έχεις για τον εαυτό σου. ✓ Η ανάμνηση μπορεί να αφορά οποιοδήποτε συμβάν. Μπορεί να ανακαλέσεις μια φευγαλέα σκηνή από την παιδική σου ζωή, ή μπορεί να είναι μια ανάμνηση για ένα περιστατικό μεγαλύτερης διάρκειας. Μπορεί να αφορά μια κατάσταση που ήσουν μόνος σου ή μαζί με άλλους ανθρώπους, μπορεί ακόμη να αφορά ένα περιστατικό καθώς ήσουν στο σπίτι σου, ή στο σχολείο, ή σε ένα άλλο μέρος. Μπορεί να αφορά ένα θλιβερό περιστατικό ή μια γιορτινή κατάσταση. Μπορεί να αφορά την αλληλεπίδραση με δικούς σου ανθρώπους ή με ξένους. Μπορεί η ανάμνηση αυτή να σχετίζεται με οτιδήποτε έζησες. ✓ Βεβαιώσου ότι οι εικόνες που έρχονται στο μυαλό σου είναι αυθεντική δική σου εμπειρία ζωής και όχι προϊόν εξιστόρησης από δικούς σου. ✓ Αναζήτησε την αρχική αυθεντική ανάμνηση της ζωής σου, δηλαδή την πρώτη – πρώτη ανάμνηση από τότε που θυμάσαι τον εαυτό σου, από τότε που συνειδητοποίησες ότι υπάρχεις και ζεις στον κόσμο αυτό. ✓ Αφού εντοπίσεις την αρχική ανάμνηση και νοερά την αναβιώσεις με τη μεγαλύτερη δυνατή λεπτομέρεια, αμέσως μετά άνοιξε τα μάτια σου και γράψε όσο πιο αναλυτικά μπορείς την ανάμνηση αυτή. ✓ Βεβαιώσου ότι σημείωσες πόσο χρονών περίπου ήσουν στο συμβάν την ανάμνησης, σε ποιο μέρος βρισκόσουν, τι έκανες, ποιοι άλλοι ήταν εκεί και τι έκαναν, εάν μίλησες εσύ ή άλλοι και τι είπατε, πως ένιωθες, τι σκεφτόσουν, εάν σου έκανε περισσότερο εντύπωση μια κατάσταση που αντιλήφθηκες (είδες, άκουσες, μύρισες, άγγιξες, γεύτηκες), ή κάποιο πρόσωπο ή ζώο ή πράγμα. ✓ Γράψε όσο πιο πολλά θυμάσαι για την αρχική σου ανάμνηση. |
| <p>3 άλλες αναμνήσεις πριν τα 12 χρόνια</p> | <p>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΒΗΜΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ακολούθησε την ίδια διαδικασία για να εντοπίσεις <u>άλλες τρεις</u> αναμνήσεις της ζωής σου που όλες χρονολογούνται πριν από τα 12 χρόνια της ζωής σου. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Δεν χρειάζεται να είναι οι ανάμεσα στις παλαιότερες αναμνήσεις σου αλλά να είναι ανάμεσα στις αναμνήσεις της ζωής σου που θεωρείς πολύ σημαντικές. ✓ Αφού επιλέξεις τις τρεις αναμνήσεις γράψε για την κάθε μια ξεχωριστά σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρεται πιο πάνω για την αρχική ανάμνηση. |
| Επιδράσεις των πρώιμων αναμνήσεων στην πορεία της ζωής | <p>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΒΗΜΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Γράψε τις επιδράσεις που νομίζεις είχαν στην πορεία της ζωής σου οι 4 αναμνήσεις (αρχική ανάμνηση και τρεις άλλες σημαντικές αναμνήσεις από τη ζωή σας πριν τα 12 έτη). Γράψε ξεχωριστά για κάθε μια ανάμνηση. ✓ Γράψε για τις επιδράσεις με την ακόλουθη σειρά: (α) επιδράσεις στον χαρακτήρα σας (πχ η εμπειρία αυτή με έκανε πιο εσωστρεφή και επιφυλακτικό με τους ανθρώπους αλλά αγάπησα περισσότερο τη φύση, τα ζώα κλπ). (β) επιδράσεις σε επιλογές ζωής (πχ η εμπειρία αυτή πιστεύω ήταν καθοριστική για να επιλέξω το επάγγελμα του κτηνιάτρου). ✓ Το μέρος αυτό του γυμνάσματος δεν είναι απαραίτητο να γίνει σε άμεση συνέχεια με τα προηγούμενα μέρη. Σε περίπτωση που επιλέξετε να προχωρήσετε με το μέρος αυτό κάποια άλλη στιγμή, καλό είναι να ξεκινήσετε διαβάζοντας το κείμενο που γράψατε για την κάθε μια ανάμνηση ώστε να τη ζωντανέψετε ξανά στο μυαλό σας προτού αρχίσετε να γράφετε για τις επιδράσεις. |
| Το ψυχικό πρόσημο των αναμνήσεων | <p>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ΒΗΜΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Η έκφραση «ψυχικό πρόσημο» χρησιμοποιείται για να προσδιοριστεί η στάση που τηρεί το άτομο απέναντι στην ανάμνησή του. Στην περίπτωση που μια ανάμνηση χαρακτηριστεί με θετικό πρόσημο σημαίνει ότι το άτομο έχει θετική στάση απέναντι στην ανάμνηση και την κρίνει ως καλή ανάμνηση, ίσως την θεωρεί και ευχάριστη. Στην περίπτωση που μια ανάμνηση χαρακτηριστεί με αρνητικό πρόσημο σημαίνει ότι το άτομο έχει αρνητική στάση απέναντι στην ανάμνηση και την κρίνει ως κακή ανάμνηση, ίσως την θεωρεί και δυσάρεστη. ✓ Αφού μελετήσεις το περιεχόμενο της κάθε ανάμνηση και ζυγίσεις τα επιμέρους στοιχεία της αποφάσισε ποιο πρόσημο ταιριάζει καλύτερα για την κάθε μια από τις 4 αναμνήσεις. ✓ Για κάθε μια ανάμνηση να απαντήσεις ξεχωριστά γράφοντας το σκεπτικό / την αιτιολόγηση για το πρόσημο που της απέδωσες. Στην απάντηση προσπάθησε να τοποθετηθείς και γύρω από τα εξής σημεία: (α) Ποια συναισθήματα σου δημιούργησε τότε το συμβάν της ανάμνησης; (β) Ποια συναισθήματα σου ανακινεί σήμερα η ανάμνηση του συμβάντος. (γ) Αν μπορούσες να στρέψεις τον χρόνο πίσω θα ήθελες να ξαναζήσεις την εμπειρία της ανάμνησης ή όχι και γιατί; |
| Υπολογισμός ωρών προσωπικής ανάπτυξης | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Το γύμνασμα αυτό αντιστοιχεί μέχρι 15 ώρες προσωπική ανάπτυξη. ✓ Ο επόπτης θα αποφασίσει πόσες από τις 15 ώρες θα δώσει στον κάθε σπουδαστή ξεχωριστά, λαμβάνοντας υπόψη την έκταση και το περιεχόμενο της εργασίας του. |