

AN ERASMUS+ SMALL-SCALE PARTNERSHIP FOR YOUTH



Co-funded by
the European Union

ВОВЕДЕН МОДЕЛ



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

В О В Е Д Е Н М О Д Е Л

Зошто да зборуваме за КРАЈОВИ?

Бидејќи сè што доживуваме има почеток и крај.

Краевите не се само загуби: тие се врати што ни отвораат кон нови можности.

Учењето да ги препознаваме ни помага да растеме, да правиме свесни избори и да живееме поинтензивно.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

ВОВЕДЕН МОДЕЛ ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

Кој е првиот КРАЈ што го паметиш во животот?

Напиши или раскажи што се случило, што си
чувствувал/а и што се променило засекогаш во тебе
и надвор од тебе.



Co-funded by
the European Union

ВОВЕДЕН МОДЕЛ

НЕПОСТОЈАНОСТ

Овој концепт е почест во источните култури и филозофии и се однесува на фактот дека сè се менува, се трансформира и не е вечно.

Верувањето дека нешто може да трае вечно без да се промени е илузија.

Она што никогаш не се менува е мртво; животот, наместо тоа, носи континуирани циклуси на почетоци и завршетоци.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

В О В Е Д Е Н М О Д Е Л

НЕПОСТОЈАНОСТ НАСПРОТИ МОДЕРНО ОПШТЕСТВО

Денешното општество нè тера да веруваме дека
можеме да останеме млади и успешни засекогаш.

Дека постои начин да се запре времето, здравјето,
љубовта, трката кон успех.

Но, вечната младост не постои: секоја личност,
место, проект и фаза од животот на крајот
завршува.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

В О В Е Д Е Н М О Д Е Л В Е Ж Б А



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

Наведете 3 работи во вашиот живот што се
промениле или завршиле.

Потоа напишете или кажете користејќи ја
инструкцијата:

„Ако [име од твојата листа] не беше
променето/завршило, денес немаше да имам/
не можев/немаше да бидам...”



Co-funded by
the European Union

ВОВЕДЕН МОДЕЛ КРАЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

Крајот на образованието е образовно патување кое ги поканува младите и возрасните да учат од завршетоците.

Тоа помага да се подготвиме за промена, претворајќи ја во сила.

- **Да се соочиш со загубата, дури и кога е болна.**
- **Да вежбаме ослободување од она што завршило, дури и кога било сакано и важно, за да можеме да живееме нови поглавја од нашата приказна.**
- Исто така, ни помага да го цениме она што го доживуваме сега, денес, во овој момент... затоа што утре или во иднина ќе биде поинаку, или можеби повеќе нема да постои.

ВОВЕДЕН МОДЕЛ ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

Ако требаше да му го објасниш тоа на пријател,
што би рекол за тоа зошто е важно да научиш
да препознаваш и да се соочиш со
завршетоците?



Co-funded by
the European Union

ВОВЕДЕН МОДЕЛ

ЦИКЛУСОТ НА КРАЈОВИ

Секој крај поминува низ три главни фази:

ПРЕД КРАЈОТ - кога сè уште мислиш дека нешто ќе трае засекогаш.

1. **ВО ТЕКОТ НА КРАЈОТ** - кога она што сте мислеле дека ќе трае вечно ќе почне да пука, да се крши, да умира или да исчезнува.
2. **ПОСЛЕ КРАЈОТ** - кога ќе го надминете крајот, и она што се случило станало сеќавање и приказна.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

ВОВЕДЕН МОДЕЛ ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

Набљудувајте елемент од природата (лист,
дрво, животно, облак).

Одрази:

Што би можело да се промени или да заврши
за тој елемент, наскоро или во далечната
иднина? Можете ли веќе да видите знаци дека
се случува крај за тој елемент токму сега?

В О В Е Д Е Н М О Д Е Л

МИНУВАЈЌИ НИЗ ЕДЕН КРАЈ

Завршетоците не ги доживуваме линеарно:
поминуваме низ различни фази.
Некои се болни, други отвораат нови можности.

Она што обично го доживуваме за време на
завршувањето е процес составен од:
Негирање → Лутина → Тага → Прифаќање →
Љубопитност → Храброст → Истражување

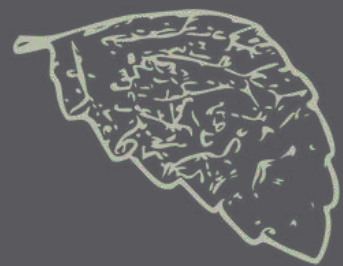


Co-funded by
the European Union



ЖИВОТ

ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ



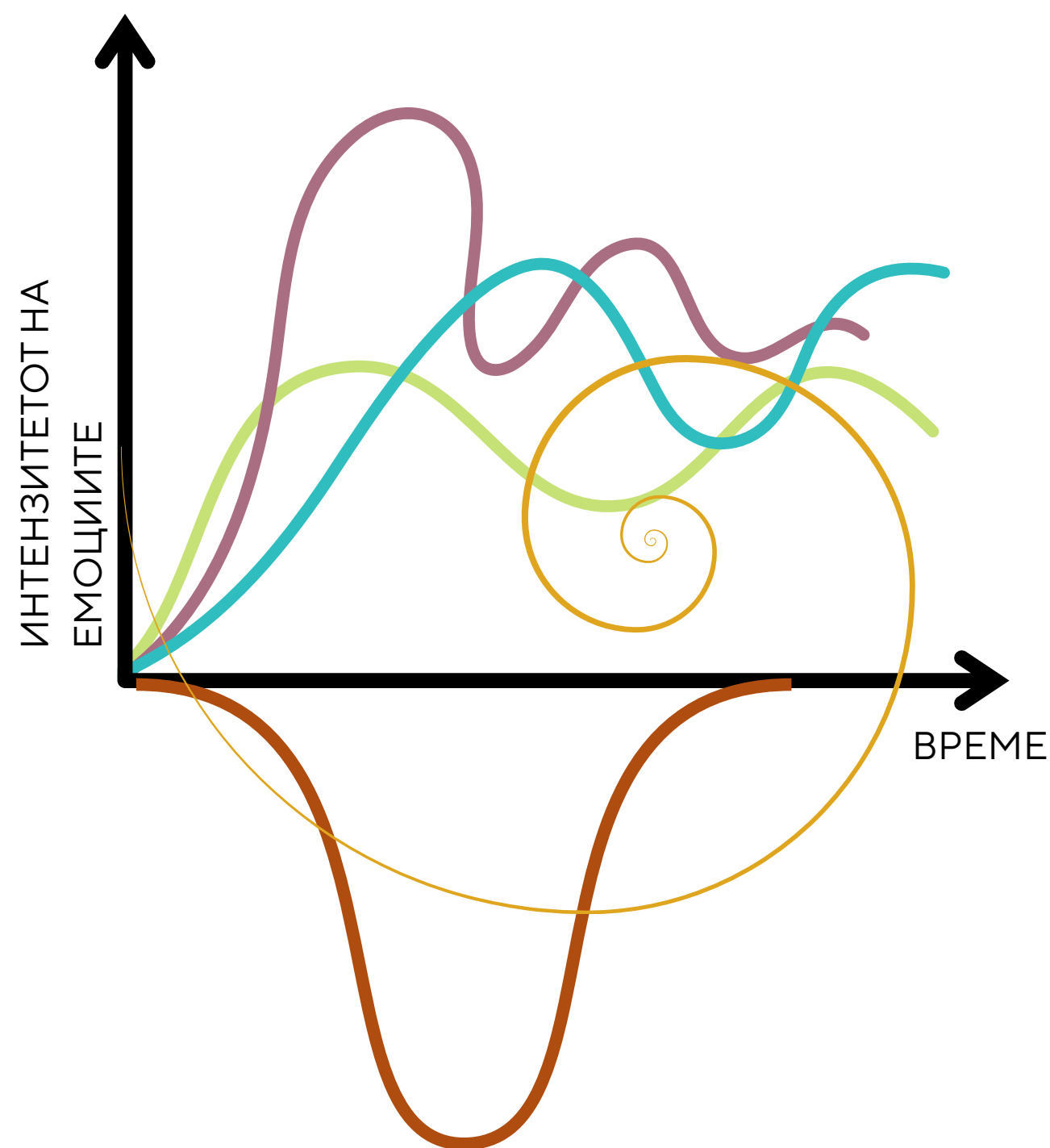
ВОВЕДЕН МОДЕЛ МИНУВАЈЌИ НИЗ ЕДЕН КРАЈ

Негирање → Лутина → Тага → Прифаќање → Љубопитност → Храброст → Истражување

Овие фази никогаш не се совршено секвенцијални, уредни или линеарни.

Секој ги доживува на свој начин, а тие варираат во зависност од видот на крајот.

Она што е важно е да се слушате себеси и да ги именувате своите чувства, прифаќајќи сè што чувствувате без да го етикетирате како „правилно“ или „погрешно“.



ВОВЕДЕН МОДЕЛ ВЕЖБАЊЕ



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

Помислете на промена или крај низ кој
моментално минувате.

Во која фаза се препознаваш себеси
(Негирање → Лутина → Тага → Прифаќање →
Љубопитност → Храброст → Истражување)?

Опишете што доживувате во оваа фаза.



Co-funded by
the European Union

ВОВЕДЕН МОДЕЛ ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ШТО Е

Патувањето на херојот е универзална мапа на трансформација.

Првпат го опишал Џозеф Кемпбел, кој ги проучувал митовите и бајките од целиот свет и открил дека, низ културите, приказните ги следат истите фази.

Тоа не е само структура на приказна: тоа е и начинот на кој ги живееме нашите животи.

Секој пат кога нешто завршува, влегуваме во ново патување.



Co-funded by
the European Union

ВОВЕДЕН МОДЕЛ ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ

ЗОШТО ГО ОДРАЗУВА НАШИОТ ЖИВОТ



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

„Патувањето на херојот“ ни помага да разбереме дека:

- Секоја промена е „повик“ за раст;
 - Постојат предизвици со кои треба да се соочиме, но исто така и сојузници кои ќе нè поддржат;
 - На крајот, никогаш не враќаме истото – ние сме трансформирани.
- **Можеме да го користиме Патувањето на херојот како компас:
ни покажува дека завршетоците се дел од поголема приказна и
дека не сме сами во тоа.**



Co-funded by
the European Union

В О В Е Д Е Н М О Д Е Л

ГЛАВНИ ФАЗИ НА ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ

1. **Зона на удобност** – Протагонистот е на безбедно и познато место
2. **Повик за авантура** – Нешто го нарушува балансот (на пример, украдено е богатство) и протагонистот мора да си замине за да ја реши ситуацијата.
3. **Праг** – Протагонистот влегува на непозната територија за да го бара богатството
4. **Средба** – На потрагата, протагонистот среќава чудни ликови кои нудат помош
5. **Конфликт** – Протагонистот се соочува со многу опасен непријател
6. **Победа** – Иако изгледаше невозможно, протагонистот го победува непријателот и го наоѓа богатството
7. **Враќање** – Протагонистот го враќа богатството, е прославен и (ако е бајка) крунисан за крал.
8. **Ослободување** – Воспоставена е нова рамнотежа, а и протагонистот и целата заедница се посреќни од порано

ВОВЕДЕН МОДЕЛ

ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ И ВИДЕО ИГРИ

Видео игрите честопати го отсликуваат патувањето на херојот:

На почетокот, сè е мирно и играта е лесна, но за да преминете на ново ниво мора да се соочите со тешки предизвици.

Секое ниво вклучува тестови што треба да се надминат, а кои учат нови вештини.

Понекогаш се соочувате со поголема пречка од другите, наречена „шеф“ во видео игрите: тоа е посебен предизвик, „мега-проблем“ што изгледа невозможно да се надмине.

Откако ќе го надминете, заработувате награда и отклучувате нови ресурси за следните нивоа.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

В О В Е Д Е Н М О Д Е Л

Видео игри и фазите на еден крај

Соочувањето со крајот е како играње видео игра:

- На почетокот изгледа тешко, речиси невозможно.
- Мора да се обидеш неколку пати, да направиш грешки, да паднеш и повторно да станеш.
- Секој обид те учи на нешто ново.
- На крајот, откриваш дека предизвикот те направил повешт и посилен.

**Исто како во играта, крајот не е последниот екран: тоа е транзиција
ве подготвува за следното ниво во вашиот живот.**



Co-funded by
the European Union



ВОВЕДЕН МОДЕЛ ВЕЖБА



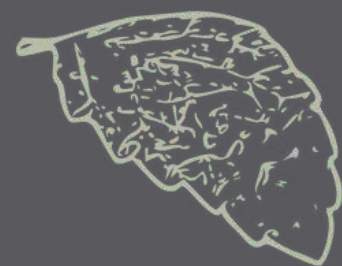
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

Ако твојот живот беше видео игра, како би се викал?

**Досега, кој беше најголемиот „шеф“ (= мега-
проблем) со кој се соочивте, и што заврши таму за
вас?**



Co-funded by
the European Union



ВОВЕДЕН МОДЕЛ

РЕСУРСИ ЗА СООЧУВАЊЕ СО КРАЈОТ

Постојат многу ресурси кои ќе ви помогнат да се соочите со завршетоците, запомнете:

НИКОЈ НЕ МОРА САМ ДА ПОМИНЕ НИЗ ТОА.

**Разговарајте со некого за кого се грижите: член на семејството, пријател,
наставник, професионалец.**

**Движете го телото: трчајте, одете, танцувајте, пливајте, играјте го вашиот омилен
спорт, обидете се да поминете што е можно повеќе време во природа.**

**Изразете го она низ што минувате креативно: пишувајте, пуштајте музика, пејте,
сликајте, фотографирајте, планирајте патување, видео игра, посебен момент.**

И најважно од сè: Дишете. Дишете. Дишете!

Co-funded by
the European Union



ВОВЕДЕН МОДЕЛ ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ШТО ИМА ВО ТВОЈОТ „СУПЕРМОЌЕН КУФЕР“?

**Наведете што или кој ви помага да се соочите со
тешкотиите во овој период од вашиот живот.**



Co-funded by
the European Union

В О В Е Д Е Н М О Д Е Л

ЗА Н О С Е Њ Е

- Сè има почеток и крај. Секој крај отвора нови можности.
- Непостојаноста е природна: сè се менува, ништо не останува исто засекогаш.
- Општеството нè тера да веруваме дека младоста и успехот се вечни, но животот е направен од циклуси.
- Крајното образование е обука: ни помага да ги трансформираме завршетоците во сила, свест и благодарност за она што го живееме сега.
- Циклусот на завршетоци вклучува многу фази: од негирање до љубопитност, од болка до истражување. Тие не се во фиксен редослед и секој ги живее различно.
- „Патувањето на херојот“ учи дека секој крај е авантура што ни помага да растеме, да се соочуваме со предизвици и да се вратиме променети.
- Краевите се како видео игри: тешки предизвици што нè тренираат, нè тераат да паднеме и повторно да станеме, сè додека не бидеме подготвени за следната авантура.
- Не сме сами: можеме да се соочиме со завршетоци благодарение на врските, телото, креативноста, природата и дишењето.

- Запомнете: крајот никогаш не е крај на СЕ.

МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 1.

ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

Иако сме навикнати да го набљудуваме надворешниот свет и другите луѓе, секој од нас има внатрешен свет огромен како универзумот: полн со соништа, надежи, стравови, ранливости, тајни, чувства, грижи и аспирации.

Нашиот внатрешен свет е местото каде што се раѓа нашиот идентитет - или природа.

Тоа е местото каде што се чувствувате себеси, се слушате себеси и се истражувате себеси за да растете.

Тоа е местото каде што никогаш не сте навистина сами.

МОДУЛ 1.

ГОДИШНИТЕ ВРЕМИЊА НА ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

Нашиот внатрешен свет поминува низ циклуси, слично како годишните времиња:

ПРОЛЕТ – кога се раѓаат нови идеи, чувства и енергии
ЛЕТО – кога сме на врвот на нашата сила, добро расположение и соништа за иднината
ЕСЕН – кога се чувствуваме уморни, помалку мотивирани од вообичаено, исполнети со сомнеж во себе и сомнежи за другите
ЗИМА – кога се повлекуваме во себе и чувствуваме дека сме направиле грешки, дека не сме доволно добри или дека никој не нè сака



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 1. ВЕЖБА



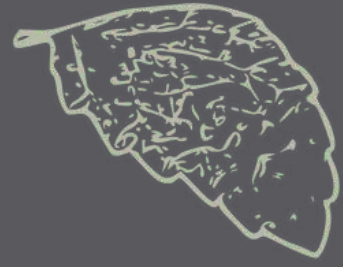
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ВО ОВОЈ МОМЕНТ ОД ВАШИОТ ЖИВОТ, ВО КОЈА
„ВНАТРЕШНА СЕЗОНА“ СТЕ?

СПОДЕЛИ ЈА ВАШАТА ПРИКАЗНА.



Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1. КАКО СИ?

Едноставното кажување „Добро сум“ или „Не сум добро“ не е доволно за да се изрази сè што доживувате и чувствувате во вашиот внатрешен свет.

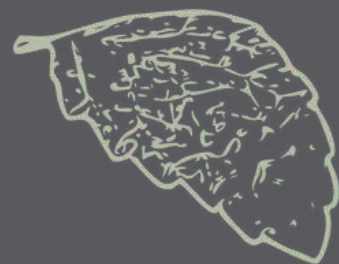
Особено ако се соочувате со тешка промена или значаен крај, може да помогне да направите разлика помеѓу мислите, емоциите и сензациите.

Дајте им име - или ако не можете, дајте им боја, слика, музичко дело.

Ова исто така им помага на оние блиски до вас да разберат што се движи во вас.

Co-funded by
the European Union





МОДУЛ 1.

ТРИ РАЗЛИЧНИ ЈАЗИЦИ

Во тебе има три различни „јазици“:

МИСЛИ → Ова се фрази што вашиот ум ги повторува.

Пример: „Никогаш нема да успеам“ или „Јас можам да го направам ова!“

Тие зборуваат како внатрешен глас кој коментира сè.

ЕМОЦИИ → Начинот на кој вашето срце се изразува.

Пример: чувство на среќа, лутина, љубомора, вљубеност.

Тие не се логични: пристигнуваат, се менуваат, те преоптоваруваат.

СЕНЗАЦИИ → Сигналите од вашето тело.

Пример: грутка во грлото, стегнат стомак, лесни нозе, треска на кожата.

Тие ти кажуваат како навистина се чувствуваш - честопати пред дури и да го осетиш тоа во себе.

МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛЕТЕ СЕ НА ЕДЕН НЕОДАМНЕШЕН
МОМЕНТ ШТО СТЕ ГО ДОЖИВЕАЛЕ, ПОВРЗАН СО
НЕШТО ШТО СЕ ПРОМЕНИЛО ИЛИ ЗАВРШИЛО.

Опишете:

МИСЛА ШТО ТИ ЈА ИМАШЕ,

1. ЕМОЦИЈА што ја почувствувавте,
2. СЕНЗАЦИЈА што сте ја доживеале во вашето тело.

МОДУЛ 1.

МИСЛИ

Твојот ум, како и секој друг, никогаш не престанува да зборува.

Еве типични мисли што ги имаме кога се соочуваме со крај:

Несакан крај:

- „Не беше вистинско време, не сум подготвен.“
- „Моја е вината.“
- „Никогаш нема да успеам без нив.“
- „Сакам да можев да се вратам.“

Посакуван крај

- „Конечно се ослободувам од тоа.“
- „Време беше за промена!“
- „Можам да почнам одново.“
- „Се прашувам што нови работи ме чекаат сега!“

МОДУЛ 1. ВЕЖБАЊЕ



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

НАПИШЕТЕ МИСЛА ШТО ВИ Е ПОМИСЛЕНА
ЗА ПРОМЕНА ИЛИ КРАЈ ШТО НЕОДАМНА
СТЕ СТЕ ДОЖИВЕАЛЕ.

Потоа прашајте се себеси:

1. „Дали оваа мисла ми е корисна?“
2. „Дали е тоа мисла што ме поддржува или ме
блокира?“

МОДУЛ 1.

ЕМОЦИИ

Краевите будат силни емоции, понекогаш дури и спротивставени. Не постои правилен или погрешен начин на чувствување - само твојата вистина.

Еве типични емоции што ги доживуваме за време на завршетоците:

Несакан крај:

Тага, празнина

- Гнев, неправда
- Страв, дезориентација
- Срам, осаменост

Посакуван крај:

Олеснување, леснотија

- Радост, надеж
- Љубопитност за новото
- Гордост за храброста што ја покажавте

МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ОПИШИ ЈА ЕМОЦИЈАТА ШТО СТЕ СТЕ
ПОЧУВСТВУВАЛЕ КОГА СЕ ПОЈАВИ
ПРОМЕНА ИЛИ КРАЈ ВО ВАШИОТ ЖИВОТ.

И ЕМОЦИЈАТА ШТО ЈА ПОЧУВСТВУВАВТЕ
КОГА СИТУАЦИЈАТА ЗАВРШИ.

КОИ РАЗЛИКИ ГИ ЗАБЕЛЕЖАВТЕ?



Co-funded by
the European Union

МОДУЛ 1.

СЕНЗАЦИИ

Умот може да нè измами, но телото секогаш ја кажува вистината и јасно сигнализира кога минуваме низ важен крај.

Еве ги типичните сензации што ги доживуваме:

Несакан крај:

Грутка во грлото

- Стегнат стомак
- Тежина
- Недостаток на енергија
- Празен стомак

Посакуван крај:

Послободен здив

Срцето ми забрза од возбуда

- Леснотија во нозете
- Спонтанa насмевка, релаксација

МОДУЛ 1.

ВЕЖБА

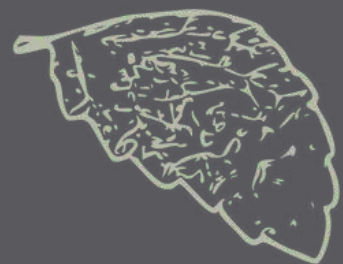


ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОТСЕТИ СЕ НА ЕДЕН КРАЈ ШТО СИ ГО
ДОЖИВЕАЛ.

СЕГА ЗАТВОРЕТЕ ГИ ОЧИТЕ И ОБИДЕТЕ СЕ ДА СЕ
СЕЌАВАТЕ: КАДЕ ГО ПОЧУВСТВУВАВТЕ ТОА ВО
ВАШЕТО ТЕЛО?

ДОКОЛКУ МОЖЕВТЕ ДА КОРИСТЕТЕ ЗБОР ИЛИ
СЛИКА ЗА ДА ГО ОПИШЕТЕ ТОА СЕНЗАЦИЈА, ШТО
БИ ИЗБРАЛЕ? (на пр., „цигла на моите гради“, „тивок
ветрец во мојата коса“)



МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

Секој крај - дури и ако е надворешен или му се случува на некој друг - има длабоко влијание врз нашиот внатрешен свет.

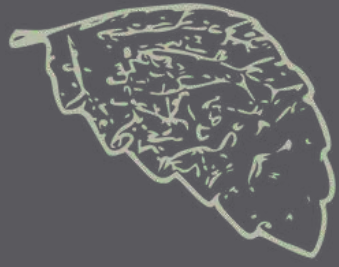
Нашиот внатрешен свет сè снима, дури и кога се обидуваме да не размислуваме за тоа, да се одвлекуваме од вниманието за да избегнеме страв, немир или болка, или кога се обидуваме да изгледаме силни пред другите.

Запомнете: вашиот внатрешен свет е местото каде што се складираат сите збогувања, достигнувања, пропуштени цели, разделби и завршетоци на темни периоди.

Но, тоа е исто така местото каде што живеат сите лекови, силни страни и потпори— да ве оспособи, охрабри, утеши и помогне да се соочите со секој предизвик!

Co-funded by
the European Union





МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА ДЕТСТВОТО / АДОЛЕСЦЕНЦИЈА

Еден ден сфаќаш дека детството завршило: твоите мисли се менуваат, твоето тело почнува да се трансформира и развиваш желби што претходно не си ги имал. Или адолесценцијата завршува и време е да се влезе во светот на возрасните - што може да изгледа малку застрашувачки.

Можеби си мислите: „Никој повеќе не ме разбира“ или „Едвај чекам да бидам независен“. Можеби чувствувате: збунетост, бидејќи веќе не сте дете, но не се чувствувате целосно возрасни; лутина поради новите правила; или носталгија за минатото. И во вашето тело: треперење во стомакот поради сите промени; замор од справување со транзициите; или забрзано срце од возбуда - или страв.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

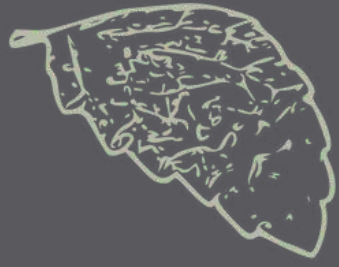
ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

НАПИШЕТЕ ДВЕ ЛИСТИ:

- 1 – „Што ми недостига кај детето што бев“
- 2 – „Што ми се допаѓа кај возрасниот во кој станувам“



МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА УЧИЛИШТЕТО / СТУДИИ

Еден ден, таа пресвртница што некогаш изгледаше толку далечна конечно пристигнува, и училиштето што го посетувавте завршува:

повеќе нема да се враќаш во таа училница, со тие наставници и соученици.

Тоа е поглавје кое се затвора засекогаш.

Можеби си мислите: „Ќе ми недостигаат пријателите“ или „Конечно, нема повеќе тестови!“

Можеби ќе почувствувате: носталгија за минатите спомени, страв од губење на врските или олеснување и возбуда за она што следи.

И во твоето тело: грутка во грлото од збогување, леснотија во нозете од отворањето на иднината или срце кое чука помеѓу тага и љубопитност.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1. ВЕЖБА



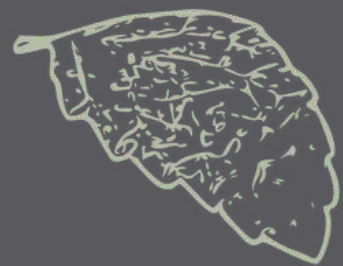
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

**ЗАПИШИ ГО ВАШИОТ НАЈЛОШ И НАЈДОБРО
СЕЌАВАЊЕ ОД УЧИЛИШТЕТО ИЛИ ПАТЕКАТА ПО
ШТО СТЕ ГО ЗАВРШИЛЕ.**

**ПОТОА ОДГОВОРИ:
ПОКРАЈ ПРЕДМЕТИТЕ ШТО ГИ ИЗУДИРАВТЕ, ШТО
НАУЧИВТЕ ЗА СЕБЕСИ?**



Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА РОДОВИОТ ИДЕНТИТЕТ

Има моменти кога повеќе не се препознаваш себеси во полот или сликата што другите ја имаат за тебе. Повеќе не си тоа што си бил/а при раѓање или како си бил/а воспитан/а, и може да имаш збунето чувство за тоа кои си - или кои стануваш.

Можеби си мислите: „Никој не ме гледа таков каков што сум навистина“ или „Сакам да се ослободам од ова тело и да му го покажам на светот моето вистинско јас“.
Можеби чувствувате: конфузија околу промените, страв од осудување или гордост и олеснување кога ќе почнете повеќе да се препознавате себеси.

И во твоето тело: напнатост во рамената од она што го криеш, послободен здив додека се приближуваш до твојата вистина, морници што мешаат сила и ранливост.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1. ВЕЖБА



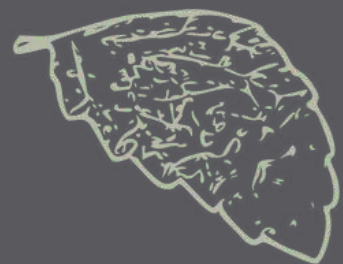
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

КОЈ БЕШЕТИ КОГА СЕ РОДИ?

КОЈ СЕ ЧУВСТВУВАШ ДЕКА СИ ДЕНЕС?



Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА СЕМЕЈНА ИЛИ ОПШТЕСТВЕНА УЛОГА

Некои завршетоци вклучуваат улоги: повеќе не си внук затоа што твоите баба и дедо ги нема, повеќе не си претседател на класот или капитен на тимот. Местото што го држеше повеќе не е твое.

**Можеби си мислите: „Веќе не сум корисен за никого“,
или „Можам да најдам нов начин да се чувствувам важно“.**

**Можеби чувствувате: празнина поради изгубена врска или задача, тага поради загубата
или слобода и желба да се преосмислите себеси.**

**И во твоето тело: тежина во стомакот од празнината што ја остави зад себе, опуштени
рамена од тоа што повеќе не носиш одговорности, срце во мирување, чекајќи нова улога.**

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



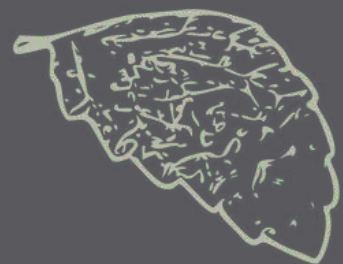
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

**ДАЛИ НЕКОГАШ СТЕ ИЗГУБИЛЕ УЛОГА ШТО СТЕ
ЈА ИМАЛЕ КРАТКО ИЛИ ДОЛГО ВРЕМЕ?**

**КАКО ПОМИНА?
РАСКАЖИ ЈА ПРИКАЗНАТА.**



Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА ЕДНО ВЕРУВАЊЕ

Има моменти во животот кога сфаќаме дека повеќе не веруваме во нешто што...
со години, нè водеше и изгледаше како непоколеблива вистина.

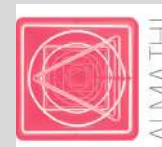
Можеби станува збор за бог или религија со која сме воспитани, семејна традиција што ја земаме здраво за готово, семејна приказна што се повторува како факт или политичка или спортска страст што „требаше да биде и наша“. Понекогаш откриваме дека не сакаме да ги исполниме соништата на нашите родители.

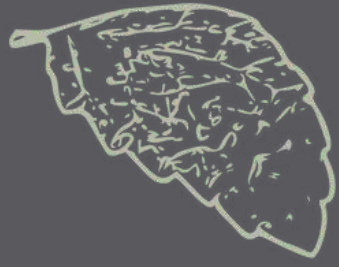
— како продолжување на семеен бизнис или водење кариера што некој друг ја избрал наместо нас.

Како да се отвори школка:

Боли, но само тогаш можеме да откриеме што навистина се крие во нас.

Co-funded by
the European Union





МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

Кога некое верување исчезнува, може да помислиме: „Тогаш сè што сум живеел досега беше лажно.“, „Ги разочарав луѓето што ме одгледаа.“, „Сега веќе не знам кој сум.“ Но, исто така: „Растам.“, „Способен сум да се залагам за сопствените идеи.“, „Сега можам да изразам кој сум навистина и што навистина сакам.“ Може да чувствуваме: конфузија, вина, страв, лутина—

но исто така и олеснување, гордост и чувство на ослободување.

Во вашето тело: јазол во стомакот, притисок врз градите, мускулна напнатост — или наместо тоа: подлабоко дишење, забрзано срце, исправено, посигурно држење на телото.

Крајот на верувањето не значи недостаток на вредности.

Тоа значи дека го градиш своето, избирајќи го она што е вистинито за тебе.

Секој пат кога некое верување ќе исчезне, тоа отвора можност да напишете нова страница во вашата приказна.

— со својот глас и својата слобода.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ЗЕМЕТЕ ЛИСТ ХАРТИЈА И ПОДЕЛЕТЕ ГО НА ДВЕ КОЛОНИ.

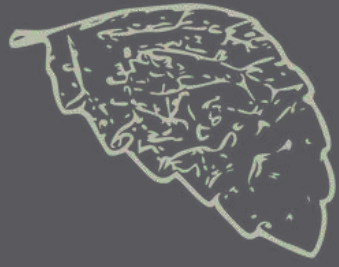
ЛЕВО, НАПИШИ: „ОНА ШТО МЕ УЧЕА КАКО АПСОЛУТНА ВИСТИНА“.

- (ОВА МОЖЕ ДА БИДЕ ВЕРА, ТРАДИЦИЈА, ПРИКАЗНА,
СОН ШТО ВИ ГО ПРЕНЕСУВААТ РОДИТЕЛИТЕ.)

ОД ДЕСНАТА СТРАНА, НАПИШЕТЕ: „ОНА ШТО НАВИСТИНА ГО
ЧУВСТВУВАМ ДЕНЕС Е МОЕ“.

НАБЉУДУВАЈТЕ ГИ РАЗЛИКИТЕ. ДАЛИ ПОСТОЈАТ ВЕРУВАЊА КОИ
СÈ УШТЕ СЕ ВИСТИНИТИ?

ДАЛИ ИМА И ДРУГИ КОИ ОТПАДНАЛЕ? ОД КОИ СМЕТАШ ДЕКА
ТРЕБА ДА СЕ ОТКАЖЕШ ЗА ДА ЖИВЕЕШ ПОАВТЕНТИЧНО?



МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА СОСТОЈБА НА ЗДРАВЈЕ ИЛИ БОЛЕСТ

Понекогаш здравјето завршува и доаѓа болеста;
друг пат, болеста завршува - болест што ве мачела долго време и станала позната
рутина - и се враќате во здравјето, како и сите други.

Можеби си мислите: „Зошто јас?“ или „Конечно сум ослободен од овој товар.“
Може да почувствувате: лутина, страв, замор - или благодарност и олеснување кога
ќе дојде исцелувањето.

И во вашето тело: отежнато дишење, болка, тежина
- или леснотија, длабоко дишење, враќање на енергијата.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1. ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

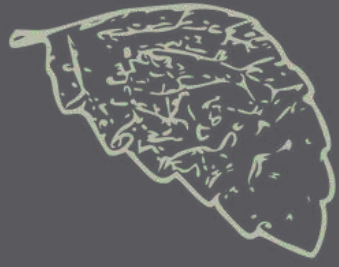
КОГА СЕ ЧУВСТВУВАВТЕ ВО СОВРШЕНО ЗДРАВЈЕ?

**КОГА ЈА ДОЖИВЕАВТЕ НАЈЛОШАТА СОСТОЈБА НА
НЕПРИЈАТНОСТ ИЛИ БОЛЕСТ?**

ШТО ВЕ НАУЧИЈА ОВИЕ ДВА УСЛОВИ?



Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

КРАЈОВИ ВО ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА ЖИВОТОТ

Во еден момент, разбираш дека и твојот живот еден ден ќе заврши.
Тоа е мисла што може да ве исплаши, но и да даде смисла на сè.

Можеби си мислите: „Се плашам од смртта“,
или „Бидејќи ќе заврши, сакам да живеам целосно.“

Може да почувствувате: мака, тага, дезориентација
— или благодарност, желба да не се губи време, храброст.

И во твоето тело: треска, задржан здив, напнатост
— или чукачко срце кое вели: „Жив сум, токму сега!“

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1. ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

НАПИШИ РЕЧЕНИЦА ШТО ПОЧНУВА СО:
„МОЈОТ ЖИВОТ Е СКАПОЦЕН ЗАТОА ШТО...”



Co-funded by
the European Union

МОДУЛ 1.

КРАЈОТ КАКО ГРАНИЦА ЗА НАДМИНУВАЊЕ

Некои завршетоци се чувствуваат како сидови - но всушност, тие се прагови да се премине.

„Патувањето на херојот“ нè учи: кога остануваме предолго во нашата зона на удобност, животот нè повикува да одиме подалеку.

Помислете на првиот пат кога направивте нешто ново: тежок испит, напорен тренинг, зборување пред некој што ве заплашил.

На почетокот, се чинеше како невозможна граница - но откако ќе ја преминевте, откривавте нова сила, скриено богатство во себе.

Надминувањето на одредени ограничувања значи откривање на тоа кои сте навистина.



МОДУЛ 1.

КРАЈОТ КАКО ГРАНИЦА ЗА ПОЧИТУВАЊЕ

Не сите граници се создадени за да се преминат: некои се наменети да се почитуваат – затоа што ве штитат вас и другите.

Да се каже „доста“ не е пораз – тоа е чин на грижа, интелигенција и сила.

Некои однесувања, доколку се однесат во крајност, предизвикуваат штета: трошење премногу време на социјалните медиуми или видео игри, преминување граници во врска, дејствување од бес или насилство – кон други, животни, предмети или кон себеси.

Препознавањето на крајот како граница ви помага да се чувствувате подобро

— и да стане пример и за другите.



Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

1. ПИШИ ЗА ГРАНИЦА ШТО НЕКОГАШ СИ ЈА ПРЕМИНУВАЛ, А ТЕ ОДНЕСИ НЕКАДЕ КАДЕ ШТО НИКОГАШ СИ МИСЛЕЛ ДЕКА Е МОЖНО.
2. НАПИШИ ТРИ СИТУАЦИИ КАДЕ ШТО СТЕ РЕЧЕЛЕ „СТОП“ И ТОА ВИ НАПРАВИ ДОБРО.
3. И ЕДНА СИТУАЦИЈА КАДЕ ТРЕБА ДА КАЖЕТЕ „СТОП“ ВЕДНАШ ВО ВАШИОТ ЖИВОТ.

МОДУЛ 1.

ВНАТРЕШНИ МАГИЧНИ ПОМАГАЧИ

Секој херој, во приказните и видео игрите, секогаш среќава магичен помагач: мудар глас, амајлија, сојузник кој го поддржува во најтешкиот момент. И вие имате магични помагачи во себе.

Тие се вашите внатрешни ресурси: таленти што ги поседувате, квалитети што можеби ги потценувате, спомени што ви даваат сила, најблиски кои ви оставиле зборови што сè уште ве водат.

Тоа се оние гласови што велат: „Го имаш ова“, тие гестови што те смируваат, тој дел од тебе што никогаш не се откажува.

Внатрешните магични помагачи не ја бришат болката од завршетоците - но ве потсетуваат дека веќе имате повеќе сила внатре отколку што мислите.

Секој пат кога ќе ги повикате заедно, вашето патување станува можно.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ВЗЕТЕ ЛИСТ ХАРТИЈА И НАЦРТАЈТЕ МАЛ ТИМ, КАКО ВАШИОТ ВНАТРЕШЕН
„ТИМ ОД СОНОТ“.

ЗАПИШИ ГИ ВАШИТЕ ТАЛЕНТИ (НАПР. „ЈАС СУМ ДОБАР СЛУШАЧ“, „МОЖАМ ДА
ЦРТАМ“, „ЈАС СУМ ХРАБАР“).

ЗАПИШЕТЕ ГИ ВАШИТЕ СЕЌАВАЊА НА СИЛА (НАПР. „КОГА ГО ПОЛОЖИВ ТОЈ
ИСПИТ“, „КОГА ЈА КРЕНАВ ГЛАВАТА ПО РАЗОЧАРУВАЊЕТО“).

ЗАПИШИ ГИ ВАШИТЕ „ЗБОРОВИ ЛУЃЕ“ (ФРАЗИ ШТО НЕКОЈ ВИ ГО КАЖАЛ, А
СЕПАК ВИ ДАВААТ ХРАБРОСТ).

ДАЈТЕ МУ ИМЕ НА СЕКОЈ ПОМОШНИК (МОЖЕТЕ ДА ИЗМИСЛИТЕ ИМИЊА НА
СУПЕРХЕРОЈ, ДУХОВНИ ЖИВОТНИ ИЛИ ПРЕКАРИ ОД ВИДЕО ИГРИ).

КОГА КРАЈОТ ЌЕ ЧУВСТВУВА НЕПОДНОСЛИВ, ПОВИКАЈТЕ ГО ВАШИОТ ТИМ ОД
СОНИШТАТА:
ПРЕПРОЧИТАЈ ГО, ПРЕЦРТАЈ ГО, ЗАПАМИ ГО.

МОДУЛ 1.

ВНАТРЕШНИ ЛОШИ МОМЦИ

Во приказните, „Патувањето на херојот“ и видео игрите, секогаш има негативец кој го тестира херојот. Внатре во нас има невидливи „лоши момци“ - не луѓе, туку внатрешни делови кои нè саботираат.

Тоа се мисли што те влечат надолу („Ти си безвреден“, „Сите се подобри од тебе“). Тоа се навики што ве спречуваат (постојано одложување, бегање во телефонот, молчење кога сакате да зборувате).

Тоа се стравови што ве парализираат или гнев што ве тера да се однесувате лошо.

Овие внатрешни „негативци“ не можат да се избришат - тие се дел од вашата приказна. Но, тие можат да се препознаат и именуваат - па затоа ја губат својата моќ да ве контролираат од сенките. Кога ќе научите да се соочите со нив, тие престануваат да го контролираат вашиот живот.

и стануваат предизвици што треба да се надминат.

МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ЗЕМИ ЛИСТ ХАРТИЈА И НАЦРТАЈ ЧУДОВИШТА
ЕДЕН ЗА СЕКОЈ ВИД НА „ЛОШ ЛИЦЕ“ ШТО ГО ЧУВСТВУВАТЕ ВНАТРЕ В
СЕБЕ.

ПРИМЕРИ:

1. ЧУДОВИШТЕТО НА ОБЕСУШУВАЧКИ МИСЛИ
(„НИКОГАШ НЕМА ДА УСПЕАМ“), ЧУДОВИШТЕТО ОД НАВИКИ ЗА БЛОКИРАЊЕ
(БЕСКОНЕЧНО СКРОЛАЊЕ НА ТЕЛЕФОНОТ, ИЗОЛИРАЊЕ, ЈАДЕЊЕ
ПРЕМНОГУ ИЛИ ПРЕМАЛКУ), ЧУДОВИШТЕТО ОД НЕКОНТРОЛИРАНИ
ЕМОЦИИ (ЕКСПЛОЗИВЕН ГНЕВ, ПАРАЛИЗИРАЧКА АНКСИОЗНОСТ, СТРАВ
ШТО ВЕ СПРЕЧУВА ДА ОБИДЕТЕ) ИТН.

ДАЈТЕ МУ НА СЕКОЕ ЧУДОВИШТЕ СМЕШНО ИЛИ ПРЕТЕРАНО ИМЕ (НА
ПРОКРАСТИНАТОРОТ, СКРОЛАСАУР, ГОСПОЃА СТРЕЛКА)

НАПИШИ ПОЕДНА РЕЧЕНИЦА ДО СЕКОЈА ШТО МОЖЕШ ДА ЈА КОРИСТИШ ЗА
ДА ЈА НЕУТРАЛИЗИРАШ. ПРИМЕР: ДО ОДЛОЖУВАЧОТ → „АКО ПОЧНАМ СЕГА,
ВЕЌЕ ТЕ ПОБЕДИВ ЗА ДЕНЕС.“

МОДУЛ 1.

ФАЗИ НА ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ И ВНАТРЕШНИ КРАЈОВИ

1. **Зона на удобност** – вашиот живот се чувствува стабилен и мирен
2. **Јавете се** – нешто во вас или надвор од вас почнува да се менува или покажува знаци на крај
3. **Праг** – оваа ситуација ве води во непозната област од вашиот внатрешен свет, каде што може да почувствувате вознемиреност, страв или неизвесност за иднината
4. **Средба** – некој (личност, домашно милениче, спорт, хоби итн.) ви помага и надежта се обновува
5. **Конфликт** – се борите со вашиот страв од промена и вашата желба да ги задржите работите исти; внатрешно, емоциите се судираат
6. **Победа** – конфузијата се смирува; ја враќате контролата врз вашите емоции и врски и ги гледате работите појасно
7. **Враќање** – вашиот внатрешен свет наоѓа нова рамнотежа; дури и ако било тешко, се чувствувате горди што го надминавте тешкиот момент.
8. **Ослободување** – вашиот внатрешен свет се враќа во нормала (со своите подеми и падови); за некое време, сè повторно изгледа стабилно... сè додека не започне следната авантура!

МОДУЛ 1.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛЕТЕ НА ПРОМЕНА ИЛИ КРАЈ ШТО СЕ СЛУЧУВА ВО ВАШИОТ
ВНАТРЕШЕН СВЕТ (НА ПРОМЕНА: СТЕ ГО ПРОМЕНИЛЕ ВЕРУВАЊЕТО ЗА
НЕШТО ИЛИ НЕКОЈ, ВАШЕТО РАСПОЛОЖЕНИЕ СЕ ПРОМЕНИЛО, СЕ
ЧУВСТВУВАТЕ МНОГУ ПОРАНО ОД ПОРАНО, ВАШИОТ ВНАТРЕШЕН СВЕТ СЕ
ПРОШИРИЛ И СЕ ПОЈАВИЛА НОВА ПОТРЕБА...)

ВО ВРСКА СО ОВАА ПРОМЕНА:

- ВО КОЈА ФАЗА ОД ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ СТЕ?
- ШТО Е НАЈВЕРОЈАТНО ДА СЕ СЛУЧИ ПОСЛЕДНО? (ВИДЕТЕ ЈА СЛЕДНАТА
ФАЗА)

ПО ОНОЈ ШТО ГО ИДЕНТИФИКУВАВТЕ)

МОДУЛ 1.

ЗА НОСЕЊЕ

1. Секој од нас има внатрешен свет огромен како универзумот, каде што се раѓаат идентитетот, емоциите, соништата и стравовите.
2. Овој свет следи циклуси, како годишните времиња: пролети на возбуда, лета на сила, есени на сомнеж, зими на осаменост.
3. Внатре во нас зборуваат три различни јазици: мисли (зборови на умот), емоции (глас на срцето) и сензации (пораки на телото).
4. Секој крај буди различни мисли, емоции и сензации - некои нè повредуваат, други нè ослободуваат. Сите се значајни.
5. Главните животни транзиции оставаат длабока трага во нас.
6. Некои завршетоци се граници што треба да се надминат: тие нè повикуваат да растеме, да откриеме сила за која не сме знаеле дека ја имаме.
7. Другите се граници што треба да се почитуваат: граници што нè штитат нас и другите.
8. Секое внатрешно патување вклучува магични помагачи и лоши момци со кои треба да се соочите.

Твојот внатрешен свет веќе ги содржи сите ресурси што ти се потребни за да се соочиш со каков било КРАЈ!

МОДУЛ 2.

КРАЈОВИ ВО СВЕТОТ НА РЕЛАЦИИТЕ



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 2.

ВРСКИ

Односите се како мостови: тие нè поврзуваат со другите и нè прават да се чувствуваме живи.

Секој мост може да се промени: некои стануваат поцврсти, некои се кршат, а некои се уриваат засекогаш.

Односите нè учат на радоста од поврзувањето и болката од разделбата.

Но, повеќе од тоа, преку запознавање со другите - особено со оние многу различни од нас - можеме подобро да се разбереме себеси и да го прошириме нашиот внатрешен свет.

Учењето да се препознае кога врската се раѓа, расте или завршува е клучен чекор во станувањето возрасен човек.

И така е и со учењето да се откажете кога ќе дојде време.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛИ НА ВРСКА/ВРСКА КОЈА ЈА ИМАШ ИЛИ СТЕ СТЕ ИМАЛЕ.

ЗЕМЕТЕ ЛИСТ ХАРТИЈА И НАЦРТАЈТЕ МОСТ.

НАПИШИ ОД ЛЕВАТА СТРАНА: „КОЈ БЕВ ПРЕД ДА СЕ ЗАПОЗНАЕМ...”
(ВНЕСЕТЕ ГО ИМЕТО НА ДРУГАТА ЛИЧНОСТ ИЛИ НА МИЛЕНИКОТ ДОКОЛКУ
ВИ БЕШЕ ВАЖНО).“ ОПИШЕТЕ КОИ БЕВТЕ И КАКО СЕ ЧУВСТВУВАВТЕ.

ПОТОА НАПИШИ ОД ДЕСНАТА СТРАНА: „КОЈ СУМ СЕГА, БЛАГОДАРЕНИЕ НА
МОЈАТА ВРСКА СО (ИМЕ НА ЛИЧЕСТВО ИЛИ ЖИВОТНО)“. ОПИШИ КАКО ТОЈА
ВРСКА ВЕ ПРОМЕНИ.

ВО СРЕДИНАТА, ПО МОСТОТ, ДОДАДЕТЕ ЗБОРОВИ, СИМБОЛИ ИЛИ МАЛИ
ЦРТЕЖИ КОИ ПРЕТСТАВУВААТ ШТО СЕ СЛУЧИЛО МЕЃУ ВАС.
СПОДЕЛУВАЈТЕ ВО ГРУПИ, ДОКОЛКУ САКАТЕ.

МОДУЛ 2.

ВРЕМЕНАТА НА ВРСКИТЕ

Секоја врска има свое време, како годишните времиња, и поминува низ циклични фази:

- **Пролет:** нова средба, цветање на првите емоции, љубопитност за другиот, чувство како „се познавате отсекогаш“
- **Лето:** силна врска, полна со енергија и присуство, со споделени соништа и проекти
- **Есен:** разлики во карактерот што се појавуваат, растечка дистанца, први тишини, моменти на разочарување и одвоеност
- **Зима:** врската се лади, се трансформира, се чувствува многу поинаку од почетокот. Понекогаш завршува привремено или завршува засекогаш.

Но запомнете: квалитетот на врската не се мери според нејзиното времетраење. Некои кратки врски оставаат длабока трага, додека други траат со години без навистина да нè допрат. Она што е важно е како сме се чувствувале, што сме научиле и колку сме созреле заедно.

МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

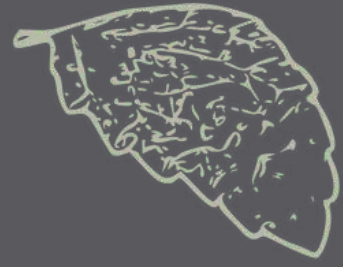
РАСКАЖИ МУ НА СОУЧЕНИК ЗА ВРСКА КОЈА ТИ БЕШЕ ВАЖНА
(ПРИЈАТЕЛСТВО, ЛЉУБОВ, СПОРТ, СЕМЕЈСТВО, ЖИВОТНИ...).

ВО КОЕ СЕЗОНА БИ ГО СТАВИЛЕ ДЕНЕС (ПРОЛЕТ, ЛЕТО, ЕСЕН, ЗИМА)?

КОЛКУ ВИ ПОМОГНА ДА РАСТЕТЕ И ДА СЕ ПРОМЕНИТЕ, БЕЗ РАЗЛИКА
КОЛКУ ДОЛГО ТРАЕШЕ?

КОЈ ЕДЕН ЗБОР ШТО БИ ГО УПОТРЕБИЛЕ ЗА ДА ГО ОПИШЕТЕ
НЕГОВИОТ КВАЛИТЕТ?

ПОТОА МЕНУВАЈ ГИ УЛОГИТЕ.



МОДУЛ 2.

КРАЈОВИ ВО СВЕТОТ НА РЕЛАЦИИТЕ

КРАЈ НА ЕДНО ПРИЈАТЕЛСТВО

Понекогаш пријателствата - дури и оние што изгледаа „засекогаш“ - завршуваат.

Може да се случи полека, кога зборувате сè помалку и помалку, или одеднаш, по кавга. Може да се случи затоа што созревате, менувате интереси, запознавате нови луѓе... или затоа што чувствувате дека повеќе не се разбирате еден со друг.

Кога ќе заврши едно пријателство, можеби ќе помислите: „Веќе не им е гајле за мене.“ „Изгубив дел од мојот живот.“ „Никогаш повеќе нема да имам вистински пријател.“

Можеби чувствувате: тага и носталгија за споделените спомени, лутина поради недоразбирања, празнина затоа што ви недостига некој што бил дел од вашиот секојдневен живот.

И во твоето тело: стегнат стомак кога ќе помислиш на нив, грутка во грлото ако најдеш на нив и работите не се исти, или дури и чувство на леснотија кога ќе сфатиш дека било исправно да се откажеш.

Крајот на пријателството не го брише она што сте го живееле: убавината на таа врска секогаш ќе остане во вас.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



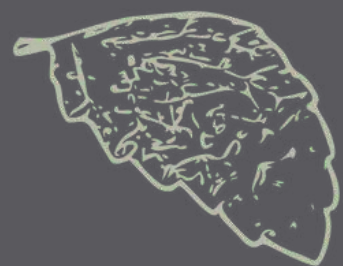
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ДАЛИ НЕКОГАШ СТЕ ДОЖИВЕАЛЕ КРАЈ НА ПРИЈАТЕЛСТВО?

**1 - ДОКОЛКУ ДА, СПОДЕЛЕТЕ ШТО: МИСЛЕВТЕ, ЧУВСТВУВАВТЕ И
ДОЖИВЕАТЕ ВО ВАШЕТО ТЕЛО КОГА СТЕ СВЕТИЛЕ ДЕКА ВРСКАТА
НАВИСТИНА Е ЗАВРШЕНА.**

**2 – ВО СВЕТЛИНА НА ОВА ИСКУСТВО, ШТО БИ МУ РЕЧЕЛЕ НА НЕКОЈ
КОЈ ВО СЕГА ПОМИНУВА НИЗ КРАЈОТ НА ЕДНО ВАЖНО
ПРИЈАТЕЛСТВО?**

СПОДЕЛИ ВО ГРУПА.



МОДУЛ 2.

КРАЈОВИ ВО СВЕТОТ НА РЕЛАЦИИТЕ

КРАЈ НА РОМАНТИЧНА ВРСКА

Дури и да било убаво и магично, секоја романтична врска може да заврши.

Понекогаш тоа се случува затоа што сфаќате дека повеќе не ги сакате истите работи, или затоа што едниот од вас повеќе не чувствува исто, или физичката или емоционалната дистанца станува посилна од врската.

На која било возраст, крајот на романтичната врска остава длабока празнина.

Можеби си мислите: „Не сум доволно добар.“, „Никогаш повеќе нема да сакам никого.“, „Никој повеќе никогаш нема да ме сака.“, „Треба веднаш да најдам некој нов за да не морам да размислувам за тоа.“, „Сакам да бидам сам засекогаш.“ Можеби чувствувате: болка и тага од загубата, гнев поради вината што ја префрлате на другата личност или олеснување од завршувањето на нешто што повеќе не ве правело среќни.

Можеби ќе почувствувате во вашето тело: јазол во стомакот, ниска енергија - или чувство на слобода и обновена виталност.

Запомнете: крајот на љубовта не го брише она што сте го доживеале, но ве учи нешто за себе и ве подготвува за позрели врски.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ДАЛИ НЕКОГАШ СТЕ ДОЖИВЕАЛЕ КРАЈ НА РОМАНТИЧНА ВРСКА?

**1 - ДОКОЛКУ ДА, СПОДЕЛЕТЕ ШТО:
МИСЛЕВТЕ, ЧУВСТВУВАВТЕ И ДОЖИВЕАТЕ ВО ВАШЕТО ТЕЛО КОГА
СВЕСТИВТЕ ДЕКА ВРСКАТА Е ЗАВРШЕНА.**

2 – ШТО ЧУВСТВУВАШ ДЕКА ИЗГУБИ СО КРАЈОТ НА ТАА ЛЈУБОВ?

3 – ШТО ПРЕКРАСНО НЕШТО ТЕ ОСТАВИ ТАА ЛЈУБОВ?

МОДУЛ 2.

ОД ПОСЕДУВАЊЕ ДО СЛОБОДА

Кога врската завршува, болката може да стане толку интензивна што се претвора во гнев или опсесија.

**Понекогаш се лажеме себеси мислејќи дека другата личност ни припаѓа нам:
„Тие се мои. Не можат да ме остават!“**

**Но, постојат граници што никогаш не смеат да се преминат:
Постојано следење на другата личност, во реалниот живот или на
социјалните медиуми**

Заканувајќи им се или навредувајќи ги

- **Следење или нивно следење**
- **Ги спречува да имаат нови врски**
- **Нанесување физичка или психолошка штета**

МОДУЛ 2.

УЧЕЊЕ ДА СЕ ОСЛОБОДИ

Како да КОМУНИЦИРАТЕ кога сакате да оставите некого:

- Користете едноставни, директни зборови без да навредите:
- „Не е лесно да се каже, но не сакам да ја продолжам оваа врска.“
- Зборувајте во прво лице, без обвинување:
- „Веќе не се чувствувам среќен“, наместо „Твоја е вината“.
- Изберете безбедно место и вистинско време - не за време на тепачка или на премногу изолирана локација.

- КАКО ДА СЕ ОДНЕСИТЕ кога сакате да оставите некого:
- Почитувајте ги чувствата на другата личност: дајте им време и простор да ги обработуваат.
- Не исчезнувајте без објаснување („привидување“): нудењето завршница е чин на одговорност.
- Избегнувајте повторно разгорување на врската ако навистина не го сакате тоа - за да спречите зависност и болка.

МОДУЛ 2.

УЧЕЊЕ ДА БИДЕ ОСТАВЕН

КАКО ДА КОМУНИЦИРАТЕ кога некој ќе раскине со вас:

Можете да го изразите вашето изненадување и тага, на пример:

- „Не го очекував ова. Навистина ми е жал, но го почитувам твојот избор.“
- Побарајте појаснување ако ви е потребно за да разберете што се случило – но прифатете дека другата личност не должи бесконечни објаснувања.
- Избегнувајте заканувачки фрази или фрази што предизвикуваат чувство на вина – тие ве повредуваат и вас и другата личност.
- КАКО ДА СЕ ОДНЕСУВАШ кога некој ќе ти раскине:

Не бркајте ги со пораки, изглед или притисок: тоа е знак на слабост и недостаток на почит – и може да прерасне во насилство.

- Дозволете си да ја почувствувате болката. Разговарајте со пријатели или доверливи луѓе. Не срамете се: имате секоја причина да бидете тажни!
- Прави нешто што го сакаш: страст, спорт, хоби, училишен предмет.
- Фокусирај се на твојата благосостојба – бидејќи твојата вредност не зависи од тоа дали си во врска.

МОДУЛ 2.

ПОБАРАЈ ПОМОШ

Да сакаш значи да го почитуваш другиот човек дури и кога боли.

Љубовта што завршила не ја брише твојата вредност.

Барање помош, проговорување, запирање: тоа е вистинскиот чин на храброст.

- Ако се чувствувате загрозено од некој со кого сте раскинале или ако се плашите дека не можете да го контролирате вашиот гнев по раскинувањето, **ЈАВЕТЕ СЕ НА:**



С.МАКЕДОНИЈА



192

МОДУЛ 2.

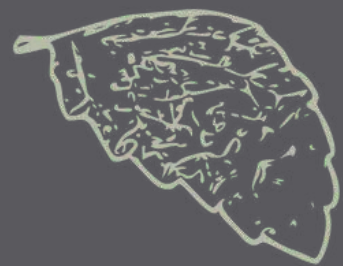
ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПРОЧИТАЈТЕ ГИ ОВИЕ ФРАЗИ И ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ
КОИ ОД НЕГАТА ИЗГЛЕДААТ КАКО НОРМАЛНИ ИЗЈАВИ
ПО РАСКИНУВАЊЕ, А КОИ УКАЖУВААТ ПОТЕНЦИЈАЛНО
НАСИЛНО ИЛИ ОПАСНО ОДНЕСУВАЊЕ.

- „МИ НЕДОСТИГАШ, ПОСТОЈАНО МИСЛАМ НА ТЕБЕ.“
- „НЕ МОЖАМ ДА ЖИВЕАМ БЕЗ ТЕБЕ.“
- „САКАМ ДА МОЖЕМЕ ДА СЕ ВРАТИМЕ ВО КОГА БЕВМЕ СРЕЌНИ ЗАЕДНО.“
- „СЕ НАДЕВАМ ДЕКА ЌЕ БИДЕШ СРЕЌЕН, ДУРИ И ДА НЕ Е СО МЕНЕ.“
- „НИКОГО ПОВЕЌЕ НЕМА ДА МУ ВЕРУВАМ НА НИКОГО.“
- „АКО НЕ СИ СО МЕНЕ, ЌЕ НАПРАВАМ НЕШТО ЛУДО.“
- „МЕ БОЛИ, НО СЕ НАДЕВАМ ДЕКА СО ВРЕМЕ ЌЕ ТЕ ЗАБОРАВАМ.“
- „НИКОГАШ НЕМА ДА ТИ ПРОСТАМ ЗА ОНА ШТО МИ ГО НАПРАВИ.“
- „ЌЕ СЕ ВРАТИШ КАЈ МЕНЕ, БЕЗ САКАЊЕ ИЛИ НЕ.“
- „ДУРИ И ДА БОЛИ, ЌЕ ТЕ ОСТАВАМ ДА ОДИШ ПО СВОЈОТ ПАТ.“
- „НЕ МОЖЕШ ДА СЕ ОТКАЖЕШ ОД МЕНЕ.“
- „АКО МЕ ОСТАВИШ, ЌЕ СЕ УБИЈАМ.“
- „СЕ НАДЕВАМ ДЕКА ЕДЕН ДЕН МОЖЕМЕ ДА БИДЕМЕ ПРИЈАТЕЛИ.“
- „АКО МЕ ОСТАВИШ, ЌЕ ТЕ НАТЕРАМ ДА ПЛАТИШ.“



МОДУЛ 2.

КРАЈОВИ ВО СВЕТОТ НА РЕЛАЦИИТЕ

КРАЈОТ НА БРАКОТ НА ВАШИТЕ РОДИТЕЛИ

ПОНЕКОГАШ РОДИТЕЛИТЕ ОДЛУЧУВААТ ДА СЕ РАЗДЕЛАТ.

МОЖЕ ДА СЕ ЧУВСТВУВА КАКО КРАЈ НА СВЕТОТ: СЕМЕЈСТВОТО ШТО ГО ЗНАЕВТЕ ПОВЕЌЕ НЕ Е ИСТО, КУЌАТА СЕ МЕНУВА, А МОЖЕБИ И ВАШАТА ДНЕВНА РУТИНА. И НА НЕКОЈ НАЧИН, ТОА Е КРАЈ НА СВЕТОТ КАКОВ ШТО ГО ЗНАЕВТЕ - НО ПО НЕКОЕ ВРЕМЕ И ПРАКТИЧНИ ПРИЛАГОДУВАЊА (КАДЕ ЌЕ ЖИВЕАТ ВАШИТЕ РОДИТЕЛИ? КОЛКУ ВРЕМЕ ЌЕ ПОМИНУВАТЕ СО СЕКОЈ ОД НИВ?), МОЖЕБИ ЌЕ МОЖЕТЕ ДА НАЈДЕТЕ РАМНОТЕЖА ВО ОВОЈ НОВ СВЕТ. ПОНЕКОГАШ Е УШТЕ ПОМИРЕН, ПОНЕУРЕДЕН И ПОИНТЕРЕСЕН ОД ПОРАНО.

КОГА ВАШИТЕ РОДИТЕЛИ ЌЕ СЕ РАЗДЕЛАТ, МОЖЕБИ ЌЕ ПОМИСЛИТЕ: „МОЈА Е ВИНАТА.“, „ВЕЌЕ НЕ СМЕ СЕМЕЈСТВО.“, „МЕ ЛАЖЕА ЦЕЛО ВРЕМЕ.“ ИЛИ: „БАРЕМ ПОВЕЌЕ НЕМА ДА ГИ СЛУШАМ КАКО СЕ РАСПРАВААТ.“, „ВРЕМЕ БЕШЕ ДА ДОНЕСАТ ОДЛУКА.“, „ЌЕ ИМАМ ДВА ДОМА!“ МОЖЕБИ ЌЕ ПОЧУВСТВУВАТЕ: ТАГА, ЛУТИНА, ЗБУНЕТОСТ, СТРАВ ОД ИДНИНАТА... НО И ОЛЕСНУВАЊЕ, СМИРЕНОСТ, ЛЌУБОПИТНОСТ ЗА ТОА ШТО ВЕ ОЧЕКУВА. И ВО ВАШЕТО ТЕЛО: ТЕЖИНА ВО СТОМАКОТ, ОТЕЖНАТО ДИШЕЊЕ, ЗАБРЗАНО СРЦЕБИЕЊЕ ОД ВОЗНЕМИРЕНОСТ... ИЛИ ПОЛЕСНО ДИШЕЊЕ, НОВА ЕНЕРГИЈА, ЧУВСТВО НА СИМНАТА ТЕЖИНА ОД ГРАДИТЕ.

ЗАПОМНЕТЕ: ПОНЕКОГАШ РАЗДЕЛУВАЊЕТО Е ПОГОЛЕМ ЧИН НА ЛЌУБОВ ОТКОЛКУ ДА ОСТАНЕТЕ ЗАЕДНО БЕЗ ЛЌУБОВ ИЛИ ПОЧИТ.

ТВОЈОТ ЖИВОТ СЕ МЕНУВА, НО СЕПАК СИ САКАН. ТОА НИКОГАШ НЕМА ДА ЗАВРШИ.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ВЕЖБА (ИНДИВИДУАЛНА + ПАР)

ПОЕДИНЕЧНО: НАПИШЕТЕ ДВЕ ЛИСТИ.

1 – „ШТО СЕ ПАЛАМ ДА ГО ИЗГУБАМ СО РАЗДЕЛБАТА НА МОИТЕ
РОДИТЕЛИ“

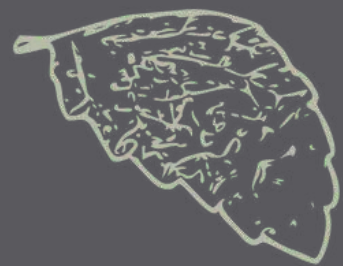
2 – „ШТО СЕ НАДЕВАМ ДЕКА ЌЕ СЕ ПОДОБРИ СО РАЗДЕЛБАТА НА МОИТЕ
РОДИТЕЛИ“

ВО ПАРОВИ (СО СОУЧЕНИК ИЛИ ПАРТНЕР ВО ГРУПАТА):

СПОРЕДЕТЕ ЕДНА ОД ВАШИТЕ ДВЕ ЛИСТИ.

ВИДИ ДЕЛИ ДЕЛИ СЛИЧНИ СТРАВОВИ ИЛИ НАДЕЖИ.

ПОТОА, ЗАЕДНО, СОЗДАЈТЕ ФРАЗА НА ОХРАБРУВАЊЕ ШТО БИ МУ
КАЖАЛЕ НА НЕКОЈ КОЈ ГО ДОЖИВЕАТ РАЗВОДОТ НА СВОИТЕ РОДИТЕЛИ.



МОДУЛ 2.

КРАЈОВИ ВО СВЕТОТ НА РЕЛАЦИИТЕ

КРАЈ НА ПРИПАДНОСТ НА ГРУПА

Понекогаш повеќе не припаѓате на група: вашиот клас, вашиот спортски тим, вашиот круг на пријатели или WhatsApp/онлајн група. Тоа може да се случи затоа што вашето семејство се сели во друг град, менувате училиште или спорт, имало недоразбирања или вашите интереси се промениле и - иако со одредено жалење - повеќе не се чувствувате како дел од тоа „племе“.

Кога ќе напуштите група, можеби ќе помислите: „Никогаш нема да најдам никој друг со кого ќе се чувствувам добро.“, „Ќе зборуваат зад мојот грб.“, „Ќе се каам за ова во иднина.“ Или: „Можеби е време да запознаам нови луѓе.“, „Сакам да споделувам време со луѓе како мене.“, „Едвај чекам да ги запознаам моите нови соученици/соиграчи.“ Можеби ќе почувствувате: тага за раскинатите врски, лутина ако сте се чувствувале исклучени, носталгија за добри времиња... но исто така и љубопитност и возбуда за новите искуства што ве чекаат и олеснување што повеќе не се гледате со одредени луѓе.

Во твоето тело: дупка во стомакот, тешка тежина на градите, стегнато грло кое сака да плаче... или забрзано срце, желно да запознае нови пријатели.

Запомнете: вие не сте групата на која ѝ припаѓате. Вие сте многу повеќе.

Вистинските врски ќе ве пронајдат повторно, дури и по време или далечина.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ВЕЖБА (ГРУПНА)

ЗАМИСЛИ ДЕКА СЕКОЈА ГРУПА НА КОЈА ПРИПАЃАШ Е КАКО ПЛЕМЕ
СОБРАНО ОКОЛУ ОГАН.

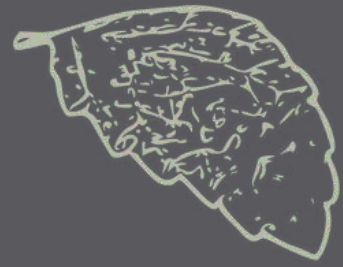
1 - ПРВИОТ ПОЖАР Е ГРУПАТА КОЈА ЈА НАПУШТУВАТЕ ИЛИ СТЕ СТЕ
НАПУШТИЛЕ.

НАПИШИ НА ЛИСТ КАКВИ „ПРИКАЗНИ“ И „ЕНЕРГИИ“ ТИ ДАДЕ ТОЈ ОГАН.
ШТО ТЕ ЗАГРЕ НАЈМНОГУ, ШТО НАУЧИ, КОИ СПОМЕНИ ЌЕ ГИ НОСИШ СО
СЕБЕ.

2 - ВТОРИОТ ПОЖАР Е НОВАТА ГРУПА КОЈА ВЕ ЧЕКА, ИЛИ СЕ НАДЕВАВАТЕ
ДА ЈА СРЕТНЕТЕ.

НАПИШЕТЕ ШТО СЕ НАДЕВАВАТЕ ДА НАЈДЕТЕ ТАМУ: КАКВИ ЛУЃЕ, КАКВИ
ВРЕДНОСТИ, КАКВ НАЧИН НА СОСТОЈБА ЗАЕДНО.

НА КРАЈ, СЕКОЈ МОЖЕ ДА ИЗБЕРЕ ГЛАСНО ДА КАЖЕ ЕДЕН ЗБОР ОД ПРВИОТ
ОГАН КОЈ СЕ ГАСНУВА И ЕДЕН ЗБОР ЗА НОВИОТ ОГАН КОЈ СЕ ПАЛИ.



МОДУЛ 2.

КРАЈОВИ ВО СВЕТОТ НА РЕЛАЦИИТЕ

СМРТ НА БЛИЗОКА ЛИЧНОСТ ИЛИ ЖИВОТНО

Кога ќе умре некој или животно што длабоко сте го сакале, болката е огромна – како да ви го одзема здивот.

Чувствуваш како дел од тебе да заминува со оној што си заминал.

Во исто време, сè што сте споделиле не исчезнува – останува засекогаш во вашето срце и спомени.

И по првиот период (дури и една година) тага, ќе почнете да чувствувате дека љубовта што сте ја споделиле останува непроменета – и на некој начин, таа личност или животно сè уште оди покрај вас.

За време на тага, можеби ќе помислите: „Кој сум јас без нив?“, „Жалам што не умрев наместо тоа.“, „Не требаше да заврши вака.“ „Не е фер!“, „Никогаш повеќе нема да бидам среќен.“ Но, можеби ќе помислите и: „Ги видов колку страдаа и на крајот, смртта беше олеснување.“, „Благодарен сум што беа во мојот живот – ако можев да се вратам назад, повторно ќе го проживеев сето тоа со нив.“ Можеби ќе почувствувате: тага, лутина, празнина, копнеж... но и благодарност за сè што сте доживеале заедно.

Во вашето тело: неутешен плач, тешка тежина на градите, отежнато дишење, исцрпеност, желба да спиеите повеќе од вообичаеното или нагон да го испуштите тоа – со зборување, трчање, пливање, па дури и желба да „скршите сè“ за да ја ослободите болката.

Запомнете: љубовта кон личност или животно не завршува со смртта. Таа се движи однадвор кон внатре, во вашиот внатрешен свет – и таму, ќе свети засекогаш.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛИ НА ЛИЧНОСТ ИЛИ ЖИВОТНО ШТО МНОГУ ГО САКАШЕ, КОЕ
ВЕЌЕ НЕ Е ТУКА.

ЗЕМИ ЛИСТ ХАРТИЈА И НАПИШИ ИМ ПИСМО.
МОЖЕТЕ ДА СПОДЕЛИТЕ:
ШТО НАЈМНОГУ ВИ НЕДОСТАСУВА
ШТО НИКОГАШ НЕ МОРЕШЕ ДА КАЖЕШ
СРЕЌЕН СЕЌАВАЊЕ КОЕ НЕ САКАТЕ ДА ГО ЗАБОРАВИТЕ.

ДОКОЛКУ ВИ Е ПРИЈАТНО, ПРОЧИТАЈТЕ ГО НА ГЛАС МУ НА НЕКОЈ НА
КОГО МУ ДОВЕРУВАТЕ, ИЛИ ПРЕВИТКАЈТЕ ЈА ХАРТИЈАТА И СТАВЕТЕ ЈА НА
СПЕЦИЈАЛНО МЕСТО (КАКО МЕЃУ КОРЕНИТЕ НА ДРВО).

ТОА ЌЕ БИДЕ НАЧИН ДА СЕ КАЖЕ: „ТИ СÈ УШТЕ ЖИВЕЕШ ВО МЕНЕ.“

МОДУЛ 2.

КРАЈОТ КАКО ГРАНИЦА ЗА ПОЧИТУВАЊЕ

Има моменти кога врската или однесувањето не смеат да продолжат: време е да се каже СТОП.

- Запирањето значи да не се премине границата на почитта.
 - Запирањето значи заштита на себеси и на другите кога сте сведоци на насилство, малтретирање или злоупотреба.
 - Навредата, туркањето, понижувањето никогаш не се „само шега“: тие се знаци дека границата е веќе премината.
- **Да се каже „доста“ не е слабост - тоа е храброст. Тоа е одговорност. Тоа е начин да го заштитите сопственото достоинство и достоинството на другите.**

МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ЗАМИСЛЕТЕ ТРИ СЦЕНИ:

- 1 – НЕКОЈ Е ПОТСМЕРУВАН ПОРАДИ СВОЈОТ ИЗГЛЕД
- 2 – НЕКОЈ Е ИСКЛУЧЕН ИЛИ ИЗОЛИРАН ОД ГРУПАТА
- 3 – НЕКОЈ Е ТУРКАН ИЛИ НАСИЛНО НАВРЕДЕН

ПОДЕЛЕТЕ СЕ ВО МАЛИ ГРУПИ И ДИСКУТИРАЈТЕ:

- КОЈА ГРАНИЦА Е ПРЕМИНАТА?
- ШТО МОЖЕТЕ ДА КАЖЕТЕ ИЛИ ДА НАПРАВИТЕ ЗА ДА ЈА ЗАСТАПИТЕ СИТУАЦИЈАТА
БЕЗ ДОДАДЕЊЕ НА ПОВЕЌЕ НАСИЛСТВО?
- КОИ СОЈУЗНИЦИ МОЖЕТЕ ДА ГИ ВКЛУЧИТЕ
(ПРИЈАТЕЛИ, НАСТАВНИЦИ, ДОВЕРЛИВИ ВОЗРАСНИ)?

МОДУЛ 2.

ФАЗИ НА ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ И КРАЈ НА ЕДНА ЛЈУБОВ

1. Зона на удобност – сте во врска за која верувате дека ќе трае вечно
2. Повик за авантура – другата личност ви кажува дека сака да си замине или сфаќате дека повеќе не ја сакате
3. Праг – оваа комуникација ве турка во непозната територија во која никогаш не сте сакале да влезете; се чувствувате изгубено
4. Средба со менторот – разговарате со некого (пријател, член на семејството, наставник или професионалец) кој ве слуша и ве поддржува. Или наоѓате утеха во друштво на домашно милениче или преку активност што ви помага да се чувствувате подобро и да ги изразите вашите емоции.
5. Тешкотија – поминувате низ повеќе расправи со другата личност; повеќе не се разбирате еден со друг и не можете да ја поправите врската
6. Победа – прифаќате дека приказната е завршена и сте изненадени од внатрешната сила што можете да ја покажете и покрај болката
7. Враќање – повторно воспоставувате нова рамнотежа и повторно почнувате да се чувствувате добро, иако останува одредена тага поради изгубената љубов.
8. Слобода – приказната е зад тебе, и се чувствува подготвен/а да доживееш нова љубов во иднина!

МОДУЛ 2.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

РАЗМИСЛИ ЗА КРАЈОТ НА ЛЉУБОВТА КОЈА СТЕ ЈА
ДОЖИВЕАЛЕ ИЛИ МОМЕНТАЛНО ЈА ДОЖИВЕУВАТЕ.

ВО ВРСКА СО ОВАА ЦЕЛ:

- ВО КОЈА ФАЗА ОД ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ СТЕ?
 - ШТО Е НАЈВЕРОЈАТНО ДА СЕ СЛУЧИ ПОСЛЕДНО?
- (ПОГЛЕДНЕТЕ ЈА ФАЗАТА ШТО ДОАЃА ПО ОНАА ВО КОЈА СТЕ)

МОДУЛ 2.

ЗА НОСЕЊЕ

1. Односите се мостови: некои траат, други се кршат, а трети имаат рабови што не смеат да се преминат.
 2. Секоја врска има свои сезони: пролет (почеток), лето (полнота), есен (сомнеж), зима (крај или трансформација). Квалитетот не се мери во години, туку во длабочината на врската.
 3. Крајот на една врска (пријателство, љубов, семејство, група, живот) носи мисли, емоции и сензации кои заслужуваат да бидат препознаени и добредојдени.
 4. Љубовта не е поседување: секој човек е слободен. Преминувањето на границата на почитта е насилство.
 5. Разделбата на родителите, крајот на групата или загубата на сакана личност се вистински болки - но исто така и пресвртни точки што можат да доведат до нови форми на љубов и поврзаност.
 6. Крајот на една врска може да биде: ограничување што треба да се надмине (за растење, трансформација и запознавање нови луѓе) или ограничување на почитувањето (за да се заштитите себеси и другите од малтретирање, насилство и доминација).
-
1. Запомнете: дури и кога врската ќе заврши, ако била важна, нешто од таа врска **СЕКОГАШ ЌЕ ОСТАНЕ СО ВАС.**



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

Светот околу нас постојано се менува.

Некои завршетоци се големи и колективни: настани што влијаат на сите, како што се пандемијата, еколошките катастрофи, климатските промени или доаѓањето на нови технологии што го трансформираат нашиот секојдневен живот.

Другите завршетоци се помали и лични, но не помалку важни: завршувањето на книга што ви правела друштво со месеци, последната епизода од серија што сте ја сакале, излегувањето од светот на видеоигра, крајот на одмор, трка, фестивал или концерт.

Секој пат кога ќе заврши едно од овие искуства, може да почувствувате празнина, носталгија, па дури и мал вид тага. Не е важно дали е „мал“ или „голем“ крај - важно е како го живеете и како учите да го трансформирате во увид и нова енергија за да продолжите напред.



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

МОДУЛ 3.

ВЕЖБА

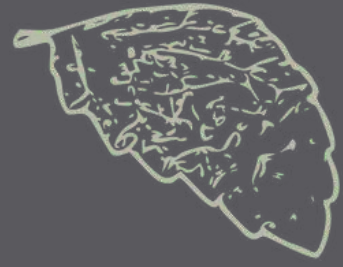


ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

**1 - НАВЕДЕТЕ 3 РАБОТИ ВО СВЕТОТ КОИ, СПОРЕД ВАШЕ
МИСЛЕЊЕ, „НИКОГАШ ПОВЕЌЕ НЕМА ДА БИДАТ ИСТИ“.**

**2 - НАВЕДЕТЕ 3 НОВИ РАБОТИ КОИ, И ПОКРАЈ ТЕШКОТИИТЕ,
СЕ ПОЈАВИЛЕ И МОЖЕ ДА СТАНАТ ОДЛИЧНИ МОЖНОСТИ ЗА
ИДНИНАТА.**

**3 - ВО СВЕТЛИНАТА НА ОВИЕ ДВЕ ЛИСТИ, КАКО ЈА ГЛЕДАТЕ
ИДНИНАТА?**



МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА СЕРИЈА

Некои приказни стануваат дел од нас, како друг свет во кој можеме да живееме.

Книга, сага, ТВ серија, видео игра што се одвива со текот на времето - ова не се само одвлекување на вниманието: тие стануваат придружници за патување, место за бегство, група ликови кои се чувствуваат како пријатели.

Кога ќе заврши таа приказна, можеби ќе почувствувате огромна празнина.

Можеби си мислите: „Што да правам без нив сега?“, „Сакам никогаш да не заврши.“, „Никогаш нема да најдам друга приказна толку добра!“.

Можеби ќе почувствувате: носталгија, меланхолија, благодарност - но и возбуда додека почнувате да барате нов свет на приказни во кој ќе се нурнете.

И во вашето тело може да почувствувате: замор, како по долго патување, или долготрајна возбуда која нема веднаш да се исклучи (не можете да спиеите затоа што сè уште размислувате за тоа, повторувате сцени во главата, разговарате за тоа со други).

Крајот на серијата нè потсетува дека дури и работите замислени и создадени од други стануваат дел од нашиот реален живот. И кога ќе завршат, можеме да избереме: да останеме заглавени во носталгија или да го понесеме со себе она што ни помогна да растеме и да сонуваме.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 3.

ВЕЖБА



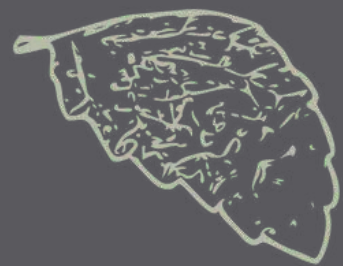
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛЕТЕ НА СЕРИЈА (КНИГА, ФИЛМ, ВИДЕО ИГРА, СТРИП) ЗА
КОЈА БЕВТЕ ЦЕЛОСНО СТРАСТВЕНИ.

ЗАПИШИ:

- 1 - ЛИК ШТО СЕКОГАШ ЌЕ ГО НОСИТЕ СО СЕБЕ (И ЗОШТО).
- 2- СЦЕНА ШТО НИКОГАШ НЕМА ДА ЈА ЗАБОРАВИТЕ.
- 3- ГЛАВНАТА ЛЕКЦИЈА ОД ТАА СЕРИЈА ШТО ЌЕ ЈА ПРЕЗЕМЕТЕ ВО
ВАШИОТ РЕАЛЕН ЖИВОТ.

СПОДЕЛУВАЈТЕ ВО МАЛИ ГРУПИ: СЕКОЈ ЈА РАСКАЖУВА
ПРИКАЗНАТА ЗА СВОЈОТ „КРАЈ НА СЕРИЈАТА“ И ШТО ИЗВЛЕЧЕ ОД
НЕГО.



МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА ПАТУВАЊЕ ИЛИ ОДМОР

Некои патувања се чувствуваат како ново парче живот спакувано во само неколку дена.

Први одмори без родители, патувања со пријатели или со вашиот тим, период на студирање, волонтирање или работа во странство – ова може да се почувствува како целосна слобода: смеење до доцна, споделување соби, авантури, откритија... конечно чувствувајќи се како себеси.

Кога ќе заврши празникот, може да се чувствувате како да се враќате во кафез.

Можеби си мислите: „Не сакам да се вратам на вообичаената рутина.“, „Сакам секогаш да беше вака.“, „Дома, не можам да бидам себеси како што бев тука.“ Или можеби: „Толку сум подготвена повторно да ја јадам неверојатната храна на мајка ми!“, или „Едвај чекам да ги видам моите пријатели и да им покажам како се променив.“ Можеби чувствувате: носталгија, тага, иритација – но и благодарност што сум доживеала нешто посебно.

И во твоето тело: замор и празнина (скоро како емоционален мамурлак), тешко срце при помислата на разделба или енергија што сè уште вибрира во тебе и не сака да исчезне.

Крајот на празникот нè учи дека слободата и радоста што сме ги доживеале не се исчезнати – можеме да ги носиме во себе и повторно да ги пронајдеме во секојдневниот живот.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 3.

ВЕЖБА

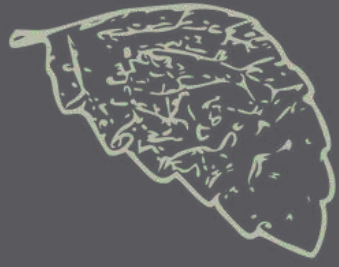


ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛЕТЕ НА НЕКОЕ ПОСЕБНО ПАТУВАЊЕ ИЛИ ОДМОР ШТО СТЕ ГО
ИМАЛЕ (УШТЕ ПОДОБРО АКО СТЕ БИЛЕ СО ПРИЈАТЕЛИ ИЛИ ЛУЃЕ ШТО
ВИ СЕ ВАЖНИ).

СЕГА ЗАМИСЛЕТЕ ДЕКА ИМАТЕ НЕВИДЛИВ КУФЕР ПРЕД ВАС.

- ВНАТРЕ ВО НЕГО, МОЖЕТЕ ДА СТАВИТЕ ТРИ РАБОТИ ШТО САКАТЕ ДА
ГИ НОСИТЕ СО СЕБЕ ЗАСЕКОГАШ ОД ТОА ПАТУВАЊЕ - КАКО ШТО Е
СПОМЕНОТ
- *ЗА ПОСЕБЕН МОМЕНТ, НЕВЕРОЈАТНА ЛИЧНОСТ ШТО СТЕ ЈА
ЗАПОЗНАЛЕ, ЧУВСТВО НА СЛОБОДА ИЛИ СРЕЌА ИТН.*
- *ДОКОЛКУ САКАТЕ, СПОДЕЛУВАЈТЕ ВО ПАРОВИ ИЛИ ГРУПИ:
КАЖИ ШТО СИ СТАВИЛ ВО ТВОЈОТ НЕВИДЛИВ КУФЕР - И ЗОШТО.*



МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА СПОРТСКИ ИЛИ УМЕТНИЧКИ НАСТАН

Некои настани ви го забрзуваат срцето со адреналин и емоции: натпревар каде што сте дале сè од себе, танцов рецитал, претстава, концерт каде што сте биле на сцената - или голем настан на кој сте присуствувале како гледач, опкружени со илјадници луѓе.

Додека се случуваат, се чувствува како времето да застанува: вашето тело и целата група зујат од енергија.

Целосно сте потопени. Потоа доаѓа крајот. Завесата се спушта, свирчето се слуша, светлата се гасат. И со радоста, може да има празен простор.

Можеби си мислите: „Дали навистина е завршено?“, „Сакам да можев сè повторно.“, „Можев да направам подобро.“ Или: „Леле, ќе ја паметам оваа ноќ засекогаш!“ Можеби чувствувате: гордост, благодарност, олеснување, носталгија, тага, па дури и меланхолија.

И во твоето тело: уморни нозе, но забрзано срце, грутка во грлото затоа што не сакаш да заврши - или леснотија и насмевка од длабоко задоволство.

Крајот на спортски или уметнички настан нè потсетува дека дури и еден краток момент може да остави огромен белег.

Не станува збор само за победа или пораз - станува збор за учество, чувство на живост и поврзаност со другите.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 3.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

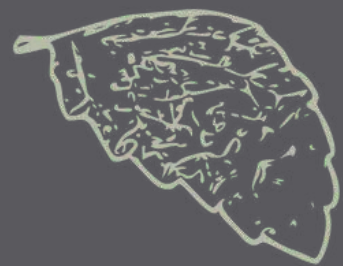
ПОМИСЛЕТЕ НА СПОРТСКИ ИЛИ УМЕТНИЧКИ НАСТАН ШТО ОСТАВИЛ
ТРАГА ВРЗ ВАС (НАТПРЕВАР, РЕЦИТАЛ, КОНЦЕРТ, НАСТАП).

НАПИШЕТЕ РЕЧЕНИЦА ИЛИ ЕДЕН ЗБОР ШТО ГО ПРЕТСТАВУВА ОНА
ШТО НАЈМНОГУ ГО ПОЧУВСТВУВАВТЕ ИЛИ НАУЧИВТЕ ОД ТОЈ
МОМЕНТ.

- (ПРИМЕРИ: „ХРАБРОСТ“, „СЛОБОДА“, „ТИМСКА ЕНЕРГИЈА“,
„ПРИПАДНОСТ“, „ЧИСТА ЕМОЦИЈА“)

ГРУПЕН ПОДДРШКА:

- СЕКОЈ ГО ЧИТА ГЛАСНО СВОЈОТ ЗБОР/РЕЧЕНИЦА И ГО ОПИШУВА
ТОЧНИОТ МОМЕНТ ВО КОЈ ГО ПОЧУВСТВУВАЛ ТОА.



МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА ПРОЕКТ

Постојат проекти што ги започнуваме со големи соништа и големи надежи: спортска активност, училишна лабораторија, креативен проект, собирање средства, лична цел.

Понекогаш тие стигнуваат до целта и ни даваат големо задоволство.

Други пати, мора да престанеме рано: затоа што се менуваат надворешните околности (пандемија, преселба, финансиски проблеми), или затоа што енергијата, мотивацијата или ресурсите се исцрпуваат - или едноставно затоа што сфаќаме дека тоа не е вистинскиот пат за нас.

Овие завршетоци може да се чувствуваат како неуспех - и честопати болат.

Но, всушност, тие се полигон за вежбање во животот: тие ве учат дека не е сè под ваша контрола, ви покажуваат каде сте силни и каде можете да растете, ве потсетуваат дека погрешните работи не се крај - тоа е неопходен чекор во учењето.

Постои една изрека: „Учиш со грешки.“ И секој проект што завршува - без разлика дали е завршен или прекинат - остава зад себе ранец полн со искуство што те прави поподготвен за следниот.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 3.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОТСЕТЕТЕ СЕ НА НЕКОЈ ПРОЕКТ НА КОЈ СТЕ РАБОТЕЛЕ, А КОЈ
ЗАВРШИЛ, БЕЗ РАЗЛИКА ДАЛИ ПОМИНАЛ ДОБРО ИЛИ ЛОШО
(ШКОЛСКА ЗАДАЧА, СПОРТСКИ ПРЕДИЗВИК, ГРУПНА
АКТИВНОСТ,
ЛИЧНА ИНИЦИЈАТИВА).

НАПРАВЕТЕ ДВЕ КОЛОНИ:

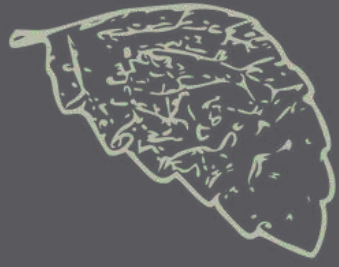
*1 - ШТО ПОМИНА ДОБРО: МАЛИ ИЛИ ГОЛЕМИ РЕЗУЛТАТИ ШТО
ВИ ДОНЕСОА ЗАДОВОЛСТВО.*

- 2 - ШТО ТРГНА НАОПАКУ: ГРЕШКИ, ТЕШКОТИИ, РАБОТИ
НАДВОР ОД ВАША КОНТРОЛА.*

- 3 - СЕГА, ЗА СЕКОЈА СТАВКА ВО ВТОРАТА КОЛОНА,
НАПИШЕТЕ ДО НЕА: „ШТО МЕ НАУЧИ.“ (ПРИМЕР: „НЕ ГО
УПРАВУВАВ ДОБРО МОЕТО ВРЕМЕ →*

1. МЕ НАУЧИ ДЕКА МИ ТРЕБА ПОДОБРО ПЛАНИРАЊЕ.“)

ПОДЕЛУВАЈТЕ ВО ПАРОВИ ИЛИ ГРУПИ.



МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА СВЕТОТ КАКОВ ГО ЗНАЕВТЕ

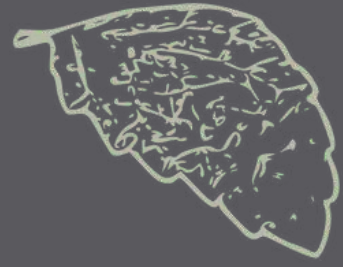
Светот околу нас се менува побрзо отколку што доживеала која било претходна генерација. Технолошките иновации - од компјутери до паметни телефони, од социјални медиуми до вештачка интелигенција - веќе ги трансформираа секојдневните навики, односите, работата, па дури и начинот на кој размислуваме.

Некои примери:

- Порано одевме во банка за сè - сега сè е преку интернет.
- Многу „безбедни“ работни места од минатото сега се во опасност, бидејќи вештачката интелигенција влегува во работната сила и ги заменува многу порано безбедни професии.
- Во исто време, се раѓаат нови работни места што никој претходно не ги замислувал, како што се инженери за вештачка интелигенција, научници за податоци или развивачи на видео игри.
- Глобалните настани како пандемијата на Ковид-19 ни покажаа дека светот може да запре преку ноќ - и дека училиштето, работата, па дури и врските одеднаш можат да се префрлат на екран.

Co-funded by
the European Union





МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

Можеби сè уште не сте го доживеале целосно моментот што „го менува светот“, но вашата генерација речиси сигурно ќе се соочи со повеќе: нови технологии, еколошки кризи, социјални трансформации.

Затоа е важно да се развијат две вештини:

- **Флексибилност – учење да се прилагодувате на промените без да се заглавувате во минатото.**
- **Имагинација – измислување нови патишта и решенија, наместо само реагирање на промените.**
- **Секој „крај на светот каков што го знаевте“ може да изгледа застрашувачки, но исто така е шанса да се преиспитате, да растете и да откриете можности што претходно не постоеле.**

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 3.

ВЕЖБА



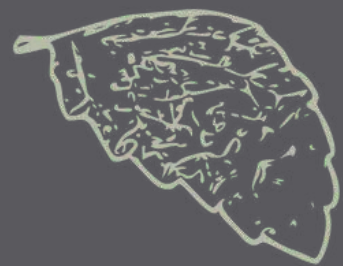
ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛИ НА НАВИКА, ПРЕДМЕТ ИЛИ ТЕХНОЛОГИЈА
ШТО ЈА КОРИСТИШ СЕКОЈ ДЕН, А НЕ ПОСТОЕШЕ КОГА
ВАШИТЕ РОДИТЕЛИ БЕА НА ВАШИ ВОЗРАСТИ.

1 - ШТО СЕ ПОДОБРИ БЛАГОДАРЕНИЕ НА ОВАА
ИНОВАЦИЈА?

2 - ШТО НИ Е ВО ОПАСНОСТ ДА ИЗГУБИМЕ (НА ПР.
ДИРЕКТЕН КОНТАКТ, КОНЦЕНТРАЦИЈА, СЛОБОДА)?

СПОДЕЛУВАЈТЕ ВО МАЛИ ГРУПИ И ДИСКУТИРАЈТЕ:
3 - КАКО ЈА ЗАМИСЛУВАТЕ СЛЕДНАТА ГОЛЕМА ПРОМЕНА
ШТО МОЖЕ ДА ВИ ГО ТРАНСФОРМИРА ЖИВОТОТ?



МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

КРАЈ НА ЖИВОТОТ НА ЗЕМЈАТА

Сè повеќе млади луѓе денес зборуваат за еко-анксиозноста: тоа е стравот и тагата што ги чувствувате кога размислувате за климатските промени, шумските пожари, поплавите, исчезнувањето на животните и местата што ги сакате, а кои еден ден можеби ќе исчезнат.

Еко-анксиозноста се јавува кога чувствувате дека светот се менува пребрзо и дека не можете ништо да направите во врска со тоа.

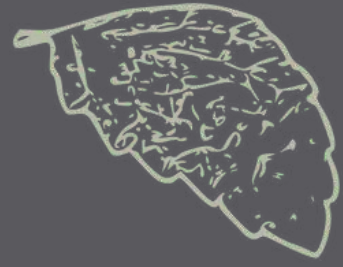
Можеби ќе помислите: „Сè е изгубено.“, „Нема смисла да ја градам мојата иднина.“, „Зошто да се обидувам ако планетата умира?“. Но, можете да се сетите и дека во минатото, поединци и групи создавале моќни проекти за заштита на природата на Земјата и човечкиот живот.

Може да чувствувате: страв, лутина, тага, вина за иднината што ја замислувате како тешка. Или може да чувствувате возбуда поради појавата на нови идеи или проекти, доверба во вашата генерација и желба да експериментирате со патеки што никогаш порано не сте ги замислувале.

Во вашето тело може да почувствувате: јазол во стомакот, отежнато дишење, замор, постојана напнатост. Или: немир, забрзано чукање на срцето, енергија што тече под кожата.

Co-funded by
the European Union





МОДУЛ 3.

КРАЈОВИ ВО НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ

Еко-анксиозноста не е „маана“ – таа доаѓа од информации добиени преку масовните медиуми, за прашања како што се глобалното затоплување, губењето на биолошката разновидност, уништувањето на шумите, топењето на мразот и многу повеќе.

Ако овие факти ве засегаат, тоа значи дека се чувствувате како дел од Земјата и нејзините жители. Се грижете за вашата и нивната иднина. Ова ве прави емпатична личност.

Но, ако стравот е сè што чувствувате, ризикувате да заглавите и да мислите дека ништо не може да се направи. Наместо тоа, има многу што може да се направи, почнувајќи од мали и блиски работи, а потоа проширување на големи теми и меѓународни проекти.

Како и со сè, важно е патувањето да се подели на мали, изводливи чекори – токму таму каде што сте, со знаењето, вештините и ресурсите што ги имате во моментов.

Затоа, запрашајте се: ако можете да ја посветите вашата енергија само на еден дел од природата (конкретно место или животно или растение), кого или што би сакале да заштитите? Кој е најмалиот прв чекор што би можеле да го направите во таа насока?

Секој мал гест – поодржлив избор, чин на грижа, збор кажан на другите – му дава здив на светот и на вас.

Co-funded by
the European Union



МОДУЛ 3.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛЕТЕ НА ЕДНА ОД ГОЛЕМИТЕ ГЛОБАЛНИ ПРОМЕНИ ШТО
СЕ СЛУЧУВААТ ДЕНЕС (ЕКСТРЕМНИ ВРЕМЕНСКИ ПРОМЕНИ,
ГУБЕЊЕ НА ВИДОВИ, ОБЕШУВАЊЕ НА ШУМИ, ТОПЕЊЕ НА ЛЕДОТ
И ИТН.).

ПИШУВАЈТЕ НА ЛИСТ ИЛИ СПОДЕЛЕТЕ ВО ПАРИ:

1 - КОЈА ОД ОВИЕ ПРОМЕНИ НАЈМНОГУ ВРЗ ВАС?

2 - КАКВИ ЕМОЦИИ ПРЕДИЗВИКУВА? (СТРАВ, ГНЕВ,
БЕСПОКОШНОСТ, ТАГА, НАДЕЖ...)?

3 - ШТО БИ САКАЛЕ ДА НАПРАВИТЕ, МАКУ И НЕШТО МАЛО, ЗА ДА
ПОМОГНЕТЕ ВО БОРБАТА СО ОВИЕ „КРАЈОВИ“?

МОДУЛ 3.

ЧУВСТВО ЗА ЛИЧНА МИСИЈА

Никој не е тука случајно: секој од нас носи уникатен дар да му го понуди на светот.

- Овој дар не е секогаш јасен од самиот почеток: понекогаш се потребни години за да се открие, понекогаш произлегува од тешко искуство или страст што е со нас уште од детството.

Чувството за лична мисија е она што те тера да станеш наутро и да се запрашаш:

- Зошто сум тука?
- Каков придонес можам да дадам на другите, на планетата, на мојата заедница?
- Што ме прави да се чувствувам навистина среќен и горд кога го правам тоа?

МОДУЛ 3.

Не станува збор за тоа да се биде славен или да се прават херојски дела:

- Доктор кој лекува
- Уметник кој носи убавина
- Пријател кој знае да слуша
- Млад човек кој се залага за другите

Секој ја живее својата мисија на свој начин.

- **Вашата лична мисија расте со вас: таа се менува како што се менувате вие и се зајакнува кога ќе почнете да гледате подалеку од вашите сопствени потреби за да го вклучите доброто на другите и на светот.**
- **Да ја пронајдеш својата мисија значи да откриеш дека твојот живот не е само твој:**
- **ти си дел од поголема приказна.**

МОДУЛ 3.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

1 - ЗАПИШЕТЕ ТРИ РАБОТИ ШТО ЗНАЕТЕ ДА ГИ ПРАВИТЕ ДОБРО (ДУРИ И МАЛИ РАБОТИ: ПРАВЕЊЕ ЛУЃЕ ДА СЕ СМЕАТ, ГОТВЕЊЕ, ТЕШЕЊЕ НА ДРУГИТЕ, ОБЈАСНУВАЊЕ РАБОТИ, ЦРТАЊЕ, ОРГАНИЗИРАЊЕ).

2 - НАПИШЕТЕ ТРИ РАБОТИ ШТО ВЕ ЛУТАТ ИЛИ ВИ ИЗГЛЕДААТ НЕПРАВЕДНО (НА ПР. ЗАГАДУВАЊЕ, МАЛТРЕТИРАЊЕ, ДИСКРИМИНАЦИЈА, ПАТРИЈАРХАТ).

3 - СЕГА ПОВРЗЕТЕ ГИ ДВЕТЕ ЛИСТИ И ДОПОЛНЕТЕ ЈА ОВАА РЕЧЕНИЦА:
МОЈОТ ДАР МОЖЕ ДА БИДЕ... (ТВОЈОТ ТАЛЕНТ) ДА ПОДОБРИТЕ /
ПРОМЕНИТЕ / ЗАШТИТИТЕ (СИТУАЦИЈАТА КОЈА ГЛЕДАТЕ КАКО
НЕПРАВЕДНА).

*ПРИМЕР: „МОЈОТ ПОДАРОК МОЖЕ ДА БИДЕ ЦРТАЊЕ СТРИПОВИ“
КОИ БОРБАТ ПРОТИВ ДИСКРИМИНАЦИЈАТА“*

*ДОКОЛКУ Е МОЖНО, СПОДЕЛЕТЕ ЈА ВАШАТА МИСИЈА ВО ПАРОВИ ИЛИ
ВО ГРУПА*

*И ПОМОГНЕТЕ ЕДИНИ НА ДРУГИ ДА НАЈДЕТЕ НОВИ НАЧИНИ ДА ГО
ОСТВАРИТЕ ТОА.*

МОДУЛ 3.

ФАЗИ НА ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ И КРАЈОТ НА СВЕТОТ КАКОВ ГО ЗНАЕВМЕ

1. Зона на удобност – се движите низ животот со познати навики и јасни идни планови
2. Повик за авантура – нешто се случува во светот и сè почнува да се менува
3. Праг – ситуацијата ве принудува да ги преиспитате вашите навики или планови, иако ништо не е толку јасно како што беше некогаш
4. Средба со менторот – некој (личност, домашно милениче, спорт, хоби итн.) ви помага да пронајдете нов начин за позитивно прилагодување
5. Конфликт – многу е тешко да се откажете од „како беа работите порано“; посакувате да можете да се вратите во времето кога сè изгледаше порамномерно и посигурно
6. Победа – успевате да ја промените перспективата, да зачекорите напред и да сфатите дека всушност можете да создадете нови, уште подобри навики или проекти
7. Враќање – формиран е нов свет; се наоѓате во рутини и однесувања што никогаш порано не сте ги замислувале.
8. Слобода – стариот свет сега е само спомен; им кажуваш на другите како „биле работите порано“ – тоа беше квантен скок... и ти успеа!

МОДУЛ 3.

ВЕЖБА



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ
КРАЈОВИ

ПОМИСЛЕТЕ НА ПРОМЕНА ИЛИ КРАЈ ШТО СЕ СЛУЧУВА ВО
НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ.

(ПРИМЕР: НОВА ТЕХНОЛОГИЈА ГО МЕНУВА НАЧИНОТ НА
ОДНЕСУВАЊЕТО НА ЛУЃЕТО; НЕКОНТРОЛИРАН НАСТАН ГО
ЗАБАВИ ВАШИОТ ПЛАН ИЛИ ПРОЕКТ...)

ВО ВРСКА СО ОВАА КОНКРЕТНА ПРОМЕНА:

1 - ВО КОЈА ФАЗА ОД ПАТУВАЊЕТО НА ХЕРОЈОТ СТЕ?

2 - ШТО Е НАЈВЕРОЈАТНО ДА СЕ СЛУЧИ ПОТОА?

(ПОГЛЕДНЕТЕ ЈА СЛЕДНАТА ФАЗА ПОСЛЕ ОНАА ШТО ЈА
ИДЕНТИФИКУВАВТЕ)



Co-funded by
the European Union

МОДУЛ 3.

ЗА НОСЕЊЕ

1. Светот околу нас постојано се менува.
2. Некои завршетоци се мали и лични: крај на серија, празник, трка, концерт.
3. Други се големи и колективни: пандемии, еколошки катастрофи, нови технологии што го менуваат секојдневниот живот.
4. Секој крај, мал или голем, може да остави празнина, но исто така носи и лекција.
5. Малите завршетоци нè тренираат на минливост: нè учат дека ништо не останува исто засекогаш.
6. Големите завршетоци нè потсетуваат дека сме дел од глобална заедница и дека нашите избори се важни.
7. Прифаќањето и трансформирањето на завршетоците значи растење, прилагодување и станување одговорни граѓани на еден свет што се менува.
8. Секој крај носи реални, практични предизвици со кои треба да се соочиме - но исто така отвора простор за нови можности и претходно незамислива иднина.

ЗАКЛУЧОЦИ



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

ЗАКЛУЧОЦИ

- Животот е составен од завршетоци: големи и мали, внатрешни и надворешни, лични и колективни.
- Учењето да ги препознаваме, да ги доживуваме и да ги трансформираме ни помага да растеме и да станеме посвесни.
- Во Внатрешниот Свет, откривме дека секој крај нè менува однатре: емоциите, мислите и телесните сензации се скапоцени компаси.
- Во светот на односите, видовме дека врските се раѓаат, растат и завршуваат – и дека учењето да се почитуваат границите и да се пуштат е чин на љубов и одговорност.
- Во надворешниот свет, сфативме дека живееме на планета и во општество во постојана трансформација и дека нашата работа е да танцуваме со промените и да му го понудиме нашиот уникатен дар на светот.
- „Патувањето на херојот“ е компасот што ни помага да се снајдеме во секој крај: ни покажува дека зад загубата секогаш постои праг што треба да се премине, богатство што треба да се открие и обновено враќање.
- Секој крај е премин, а не сид: тој е мост кон нови верзии на нас самите и на животот.

**ОВА Е СРЦЕТО НА КРАЈНОТО ОБРАЗОВАНИЕ: УЧЕЊЕ ОД КРАЈОТ,
ДА ЖИВЕЕШ ПОТПОЛНО.**



Co-funded by
the European Union



ЕДЕН ЖИВОТ МНОГУ КРАЈОВИ

OLME

ONE LIFE MANY ENDINGS



Co-funded by
the European Union