

Л-действие

 **Стъпка:** Шеста - Осмисли!

 **Време:** 45 мин.

 **Изисквания за пространство и материали:**

- Тетрадки или листи хартия;
- Копие от въпросите за размисъл (приложени);
- Химикали.

 **Описание на упражнението:**

1. Помолете участниците да намерят удобно място в стаята, да седнат или да легнат и да затворят очите си. С мек глас, ръководете процеса за размисъл, като използвате въпросите за размисъл (приложени).
2. Когато всички отворят очите си и след като сте им дали достатъчно време за писане, ги помолете да седнат в кръг и насърчете тези, които искат да споделят твърденията и плана си, да ги споделят с останалите.

 **Приложение: Въпроси за размисъл**

Върнете се в деня, в който започнахме нашите срещи/семинари. Помните ли чувствата и очакванията си?

Опитайте се да си спомните стъпка по стъпка какво правихме по време на тези сесии?

Помните ли коя дейност ви повлия най-много? Защо? Какво се случи?

Или може би имаше въпрос, който ви направи голямо впечатление? Накара ви да се замислите?

Помислете си за момент, в който се почувствахте добре.

Какви са взаимоотношенията ви с останалите от групата след семинарите?

Какво се промени във вас след първия семинар?

Л-ДЕЙСТВИЕ – Личното е политическо, което значи, че промяната започва с нас и ние можем да бъдем пример за другите, като променим нещо в себе си, в животите си, следвайки нашите принципи. Можем да направим важно изявление, което може да вдъхнови хора около нас. Затова моля, помислете какво е вашето Л-Действие, какво е вашето лично изявление след семинарите и как бихте искали да споделите това изявление с другите.

Когато се почувствате готови, отворете очите си и го напишете.