Φύλλο δραστηριότητας: «Ένα μάθημα για την εγγονή μου»

Σκοπός

Εντόπισε και έκφρασε σοφία, αξίες και μαθήματα που θέλεις περισσότερο να μεταδώσεις στην επόμενη γενιά. Η άσκηση ενισχύει αυτογνωσία και παρακαταθήκη πέρα από υλικό πλούτο.

Απαραίτητα υλικά

- Χαρτί ή τετράδιο
- Στυλό ή μολύβι
- Ήσυχος, άνετος χώρος

Προαιρετικά: αυτοκόλλητα χαρτάκια ή κάρτες

Βήμα 1: Εισαγωγή (5 λεπτά)

Στάσου για λίγο και σκέψου:

> Ποιο σημαντικότερο μάθημα ζωής θα μετέδιδες σε εγγονή ή νέα γυναίκα της ζωής σου;

Μπορεί να είναι: εγγονή

Ανιψιά ή καθοδηγούμενη

Νεότερη εκδοχή του εαυτού σου

Οποιαδήποτε νέα γυναίκα αγαπάς

Βήμα 2: Καθοδηγούμενος αναστοχασμός (10 λεπτά)

Εξέτασε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

☐ Ποια συμβουλή θα άλλαζε πραγματικά μια ζωή;

☐ Ποια μαθήματα με διαμόρφωσαν σε ανθεκτικότητα, χρήματα, σχέσεις ή αυτοπεποίθηση;

☐ Ποια λάθη ή δυσκολίες ελπίζω να αποφύγει ή να διαχειριστεί ευκολότερα;

☐ Ποιες αξίες είναι σημαντικότερο να κρατήσει;

Χώρος σημειώσεων

_____

_____

Βήμα 3: Γράψε τον αναστοχασμό (15–20 λεπτά)

Γράψε το μήνυμα ως προσωπικό μάθημα.

Εστίασε σε ειλικρίνεια και νόημα, όχι δομή.

Εναύσματα γραφής

«Αγαπημένη [Εγγονή], το μάθημα που ελπίζω να κρατήσεις είναι...»

«Αν μοιραζόμουν ένα μυστικό ζωής που έμαθα, θα ήταν...»

Συμβουλή: Πραγματικές εμπειρίες ή ιστορίες δίνουν νόημα.

Ο αναστοχασμός σου

_____

_____

_____

Βήμα 4: Προαιρετική ανταλλαγή και συζήτηση (10–15 λεπτά)

Μοιράσου το μάθημα αν νιώθεις άνετα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

☐ Πώς ένιωσες επιλέγοντας μόνο ένα μάθημα;

☐ Ανακάλυψες κάτι για τις αξίες σου;

☐ Πώς επηρεάζει σημερινές επιλογές ή προτεραιότητες;

Σημειώσεις

_____

_____

_____

Βήμα 5: Τελικός αναστοχασμός (5 λεπτά)

Η σοφία σου είναι μέρος ζωντανής παρακαταθήκης.

Συνεχίζεται στις πράξεις, σχέσεις και καθοδήγησή σου.

Μπορείς να:

Κράτησε τον αναστοχασμό.

Μοιράσου με νέα γυναίκα της ζωής σου.

Αξιοποίησε σε μελλοντικές αποφάσεις.

Τελική σκέψη

Ένα ουσιαστικό μάθημα μπορεί να διαμορφώσει ζωή. Όσα μεταδίδεις έχουν σημασία.