

Lehen lan pertsonala

Pentsatu zein den bizitzan gehien desorientatzen zaituen zailtasuna, eta 2 edo 3 minututan, idatzi boteprontoan bi paragrafo:

- lehen, zailtasun hori deskribatzeko.
- bigarrena, nola egiten diozun aurre azaltzeko: ez dakizu, gainditzen saiatzen zara (nola?), etsi egiten duzu, behin eta berriz porrot egiten duzu, menderatu egiten zaitu...

Gizakiaren izaera mugatuaren ikaskuntza. Lan pertsonala

Orain, isilean gogoeta pertsonala egingo dugu.

1. Identifikatu zure muga esanguratsuenak, orain eta iraganean, bereziki zure zailtasun nagusiarekin lotuta daudenak. Identifikatu zure akatsik larrienak eta begiratu aurrez aurre, bizi haiekin. Jabetu zaitez zure muga sakonez eta eragiten dizkizuten ondoez. Idatzi hemen. Onartu eta maite ezazu zeure burua muga horiekin. Saia zaitez onartzen, zure burua zuritu edo martirizatu gabe.

2. Pentsa ezazu zugandik hurbil duzun pertsonaren batengan (zure bikotekidea, seme-alabak, aita, ama, laguna eta abar), begiratu bere mugak eta maita ezazu haiekin.

3. Pentsa ezazu, halaber, zein elkarbizitza-gatazkek atsekabetzen zaituzten gehien, eta begiratu mugaren ikuspegitik, bai zureetatik, bai gainerakoenengandik. Egiatzatu ea berkokatzen diren, perspektiba horrek beste ikuspegi batetik berrirakurtzeko aukera ematen dizun.

Esker onaren ikaskuntza. Lan pertsonala

Orain, isilean gogoeta pertsonala egingo dugu.

1. Errepasatu 9., 10., 11. eta 12. koadroak.

2. Pentsa ezazu inguruan dituzun zenbat errealitatek merezi duten esker ona eta inkontzienteki bizi dituzun. Zerrenda bat egin eta isilean eskertu. Gozatu horretaz pixka batean.

3. Pentsa ezazu orain zure gertuko pertsonaren batengan. Bere dohainak identifikatu eta eskertu.

Kontzientziari entzutearen ikaskuntza. Lan pertsonala

Orain, isilean gogoeta pertsonala egingo dugu. Denon artean “liburutegi-efektu” bat sortuko dugu zenbait minutuz, honako lan hau egiteko:

1. Errepasatu ikaskuntza honen fotokopiak. Aldi berean kontzientziarekin duzun harremana gogoratu eta aztertu.

2. Aukeratu bizitzen ari zaren edo lehenago bizitzea egokitu zaizun gatazka gogor bat. Saia zaitez zinez zure buruari galdera hau egiten: zertan ez dut nik arrazoi osoa eta zertan du beste aldeak arrazoiaren zati bat? Erreferentzia gisa, 13. diapositibak iradokitzen dituen urratsak jarrai ditzakezu.

Lehen minutuak hausnartzen eta erlaxatzen ematea gomendatzen dugu, zure buruari entzuten, besterik gabe. Ondoren, idatzi ideia esanguratsuenak, behin betikotzat hartu gabe.

Giza duintasunaren ikaskuntza. Lan pertsonala

Lehenik eta behin, ikasketa honen fotokopiak errepasatu eta horien esanahiaz hausnartu.

Bigarrenik, bi ariketa eskaintzen dizkizugu. Biak egin ditzakezu edo horietako bat aukeratu:

1. Adiskidetzea esperimentatzea. Pentsa ezazu oso etsaituta zauden pertsona batengan, eta jarraitu 17. diapositibako 2. eta 3. puntuetan iradokitzen diren urratsak.

2. Konpromiso bat hartzea. Pentsa ezazu zure bizitzan sar zenezakeen konpromiso batean, 17. diapositibako 4. puntuko urratsak jarraituz.

Azken lan pertsonala

Lehen orduan, lehen lan pertsonalean, zailtasun bat eta horri heltzeko modua deskribatu dituzu. Berrirakurri idatzi duzuna.

Ondoren, idatzi, besterik gabe, orain berritasun bat adierazten duena lehen orduan idatzi duzunarekiko.