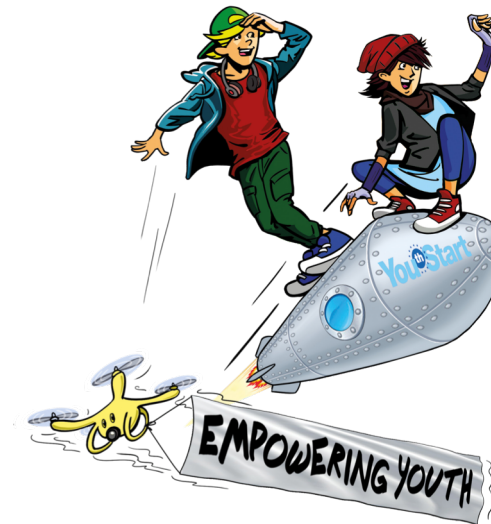


„იყავი დიახ“ გამოწვევა A2
მე შემიძლია ვუთხრა "დიახ" ჩემს
თავს და ჩემს გარშემო არსებულ
სამყაროს.



ჩემი ხასიათის ძლიერი
მხარეები

ნაბიჯი 1: ყოველდღიურად იფიქრეთ "PERMA-ს სახელმძღვანელო კითხვებზე

(... სანამ ეს არ გახდება აზროვნების/დამოკიდებულების/აზროვნების ჩვევა...)



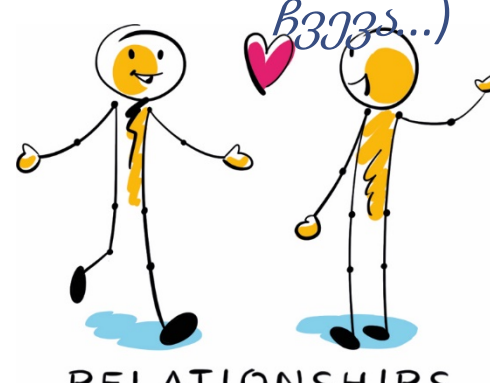
POSITIVE EMOTIONS

რა აღვიძებს
ჩემში
პოზიტიურ
ემოციებს?



ENGAGEMENT

რას ვასრულებ
ჩემი ძალებით?



RELATIONSHIPS

რა არის
მნიშვნელოვანი
ურთიერთობებში
ი? ვინ არის
ჩემთვის კარგი?



რა არის ჩემი
ცხოვრებისეული
გრძნობა? რა
არის ჩემთვის
ღირებული?



ACCOMPLISHMENT

რა მიზნები
მაქვს? რა
ნაბიჯებს
გადავდგამ მათ
მისაღწევად?



ნაბიჯი 2:



**PERMA-ს სახელმძღვანელო
კითხვები მე-დან შენამდე და
ჩვენამდე**

სახელმძღვანელო კითხვები დასაფიქრებლად...



POSITIVE EMOTIONS

რა იწვევს ჩემში
დადებით
ემოციებს?
ქოძილები?

მე - შენამდე და
ჩვენამდე!

როგორ გამოვიწვიო
დადებითი
ემოციები სხვებში?

სახელმძღვანელო კითხვები დასაფიქრებლად...

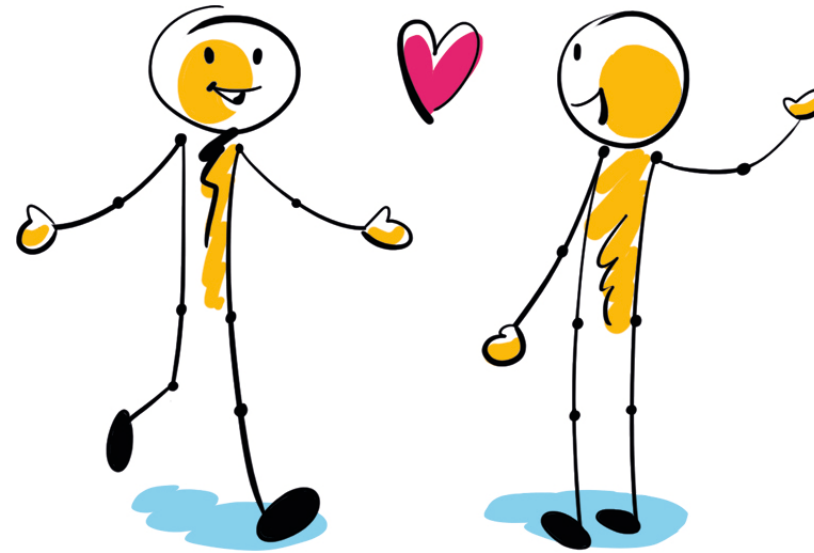


რისთვის
გამოვიყენო ჩემი
ძლიერი
მხარეები?

მე - შენამდე და
ჩვენამდე!

რა ძლიერ
მხარეებს
ვალყრებ
სხვებში? როგორ
დავაწინაურო
ისინი?

სახელმძღვანელო კითხვები დასაფიქრებლად...



RELATIONSHIPS

რა არის
ჩემთვის
დადებითი
ურთიერთობა?

მე - შენამდე და
ჩვენამდე!

შემიძლია
სწორი შევითანო
პოზიტიური
ურთიერთობების
ჩამოყალიბებაში და
შენარჩუნებაში?

სახელმძღვანელო კითხვები დასაფიქრებლად...



რა არის ჩემი
ღირებულებები,
ჩემი ცხოვრების
აზრი?

მე - შენამდე და
ჩვენამდე!

როგორ შემიძლია
გადავცე მნიშვნელობა
და ღირებულებები
ახალგაზრდებს?

სახელმძღვანელო კითხვები დასაფიქრებლად...



მე - შენამდე და
ჩვენამდე !

ვიცი თუ არა ჩემი მიზნები
და ნაბიჯები მათ
მისაღწევად? მიხარია
ყოველი „წარმატება“?

როგორ შემიძლია მხარი
დავუჭირო ადამიანებს, რომ
მიაღწიონ თავიანთ მიზნებს?



პოზიტიური
ემოციები ძლიერი
მხარეების აღიარებით
და გამოყენებით

ჩართულობა -
ძლიერი მხარეების
გამოყენება

უკეთესი
ურთიერთობები
ძლიერი მხარეების
აღიარებისა და
პოპულარიზაციის
გზით



აზრის პოვნა
ძლიერი
მხარეების
მნიშვნელოვანი
გამოყენებით

მოზნები, წარმატება
და სიხარული
ძლიერი მხარეების
გამოყენებით

ჯანმრთელობის
ძლიერი მხარეები/ჰობი

ჯანმრთელობა -
გონებრივი და
ფიზიკური ვარჯიში,
კვება, ძილი, დასვენება
და სიხარული

ძლიერი მხარეები, როგორც საფუძველი

PERMA - ერთად ფიქრისთვის

E = ჩართულობა

- რა არის ჩემი ყველაზე ძლიერი მხარე?
- რომელი მათგანის გამოყენება შევძელი ამ ბოლო დროს?

P = პოზიტიური ემოციები

- რა იყო დღეს დადებითი?
- როგორ მივიღო მეტი?

R = ურთიერთობები

- ვინ არის ჩემთვის კარგი?
- ამისთვის მაძლობა გადაგიხადე?



M = მნიშვნელობა

- რა არის ჩემთვის ნამდვილად მნიშვნელოვანი და რას აკეთებს ჩემთვის?
- რას დავუჭირო მხარი?

A = მიღწევა

- რითი ვამაყობ მართლა?
- რას მივალწიე ამით?

