

Jurnalul tău pentru o stare de bine academică și personală

Sprint to Wellness

O călătorie către starea TA de bine





Jurnalul tău pentru o stare de bine academică și personală

Sprint to Wellness

O călătorie către starea TA de bine

*Arta de a preda este arta de a
asista descoperirea.*

Mark Van Doren

Acest jurnal este al lui

Jurnalul tău pentru o stare de bine academică și personală

Sprint to Wellness

O călătorie către starea TA de bine

Cuvânt de bun venit

Drag coleg(ă),

Astăzi poți începe călătoria ta spre o viață echilibrată și plină de vitalitate! Am creat acest jurnal personalizat de monitorizare a stării de bine pentru a te ajuta pe parcursul anului universitar, să explorezi și să cultivi toate aspectele bunăstării tale, de la sănătatea fizică și emoțională, până la relațiile sociale, dezvoltarea personală și profesională. Prin înregistrarea periodică a activităților, sentimentelor și progresului tău, vei putea să îți urmărești evoluția și să faci ajustări care să te conducă spre o stare de bine autentică și durabilă.

Bunăstarea este mai mult decât absența bolii, este un angajament continuu față de creșterea personală și echilibrul în toate dimensiunile vieții. Acest jurnal te va ghida prin setarea obiectivelor, monitorizarea activităților și reflecția asupra experiențelor tale. Sper ca provocările pe care ți le propun să ți se potrivească și să îți faciliteze accesul spre interiorul ființei. Fie că îți propui să îți îmbunătățești condiția fizică, să gestionezi mai bine stresul, să ai performanțe profesionale mai bune, să cultivi relații mai sănătoase sau să îți aprofundezi practica spirituală, acest instrument ar putea fi aliatul tău pe drumul către o viață împlinită.

Începe fiecare zi cu intenția de a avea o stare de bine și cu deschidere, reflectând asupra progresului și recunoscând micile victorii de pe parcurs.

Nu pot încheia însă fără să te avertizez că acest drum, ca mai toate drumurile vieții de altfel, nu este unul ușor. Necesită perseverență și angajament, asumare și recunoaștere, dezvăluire și vulnerabilitate. Este o provocare de creștere, iar procesele de creștere sunt rareori liniare și lipsite de provocări.

Ce îți pot promite totuși este că dacă vei aborda jurnalul cu deschidere și sinceritate, transformările pe care le vei observa în sănătatea ta fizică, emoțională și mentală vor deveni fundamentele unei vieți echilibrate și pline de sens. Începe acum această călătorie personală și descoperă puterea transformatoare a bunăstării sub toate aspectele ei.

Fie ca acest jurnal să te inspire să îți asumi responsabilitatea pentru bunăstarea ta și să îți ofere claritatea și motivația necesare pentru a-ți atinge obiectivele.

Îți urez o călătorie plăcută către interiorul ființei tale!

Lect. univ. dr. Iuliana Costea

Orice călătorie începe cu primul pas

Aspecte teoretice relevante

Ce este starea de bine? Pentru a ști ce anume să urmărești și pentru a înțelege mai bine firul roșu al acestui jurnal, sunt necesare o serie de clarificări conceptuale, ca un fel de dicționar al începătorului, care să te ajute să te orientezi.

Poate te întrebi care este diferența între **wellness** și **wellbeing**?

Wellness și well-being sunt termeni adesea folosiți cu valoare de sinonime, dar au diferențe subtile și semnificative. Voi încerca o succintă explicație a fiecărui concept și apoi a principalele diferențe dintre ele.

Wellness se referă la un proces activ de a deveni conștient și de a face alegeri care duc la o viață sănătoasă și împlinită. Este un proces dinamic de schimbare și creștere continuă și include mai multe **dimensiuni** care sunt interconectate:

- 1. dimensiunea fizică - cuprinde activități fizice, alimentație sănătoasă, prevenirea bolilor.**
- 2. dimensiunea emoțională - în care se regăsesc gestionarea stresului și menținerea unui echilibru emoțional sănătos.**
- 3. dimensiunea intelectuală - adică partea de stimularea mentală și învățare continuă.**
- 4. dimensiunea socială - include relațiile interpersonale pozitive și implicarea în comunitate.**
- 5. dimensiunea profesională - adică partea de satisfacție și împlinire în carieră.**
- 6. dimensiunea ambientală - se referă la siguranța și sănătatea mediului în care te afli.**
- 7. dimensiunea financiară - este despre securitatea financiară și gestionarea resurselor financiare.**
- 8. dimensiunea spirituală - în care atenția este pe satisfacerea nevoilor spirituale, respectarea valorilor, găsirea unui scop și sens în viață.**

Așa cum probabil intuiești deja din cele de mai sus, wellbeing-ul este un concept larg și multidimensional, care îți va da mult de lucru în următoarea perioadă.

Dar să revenim la principalele diferențe dintre Wellness și Well-Being și să facem puțină ordine.

Wellness se concentrează pe comportamente și care duc la o viață sănătoasă. Este despre procesul de a face alegeri sănătoase și de a menține un stil de viață echilibrat.

Well-Being însă se referă la starea generală de sănătate și fericire. Este un concept mai larg care include starea mentală, fizică și socială a unei persoane.

Ca să ai o imagine mai clară, Wellness-ul include mai multe dimensiuni specifice care necesită acțiuni concrete și continue pentru a le menține (de exemplu, exercițiu fizic regulat, alimentație echilibrată, completarea unui jurnal). Mai apoi, Well-Being-ul este un termen umbrelă care acoperă starea generală a unei persoane, fără a se concentra pe dimensiuni specifice sau acțiuni concrete în timp ce Wellness-ul poate fi măsurat prin evaluarea comportamentelor și a practicilor specifice (de exemplu, frecvența exercițiilor fizice, tipul de alimentație - ceea ce vom face noi în acest jurnal). În ceea ce privește Wellness-ul, scopul principal este prevenirea bolilor și promovarea unui stil de viață sănătos.

Aceste distincții subliniază că wellness se referă mai mult la practici active și stil de viață, în timp ce well-being este un termen mai comprehensiv care include percepția generală a calității vieții și satisfacției.

Ca să înțelegi cât de serios este abordată situația la nivel mondial, în continuare, iată spre exemplu, un raport realizat de Mindbody (2023), care identifică o serie de tendințe cheie în wellness, cum ar fi importanța crescândă a activităților în aer liber și exerciții pentru stimulare cognitivă, precum și accentul pe fitness și recuperare după antrenament. Analiza McKinsey explorează progresele tehnologice în wellness, și creșterea recomandărilor medicale pentru produsele de wellness.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a publicat în 2020 (actualizat în rapoartele ulterioare) un ghid în care subliniază beneficiile activității fizice pentru sănătatea mentală, inclusiv reducerea simptomelor depresiei și anxietății și îmbunătățirea dispoziției și funcției cognitive.

Aceste studii oferă o înțelegere cuprinzătoare a diferitelor dimensiuni ale wellness-ului, de la bunăstarea la locul de muncă și sănătatea mentală, la impactul activității fizice și importanța măsurilor preventive de sănătate.

Am să las mai jos o serie de studii și rapoarte recente și revelante pentru cele discutate deja, în caz că vrei să aprofundezi aceste direcții și să ai access direct la opinia experților. Aceste referințe oferă o bază solidă de cunoștințe actuale, abordând diverse dimensiuni precum sănătatea mentală, fizică și prevenirea bolilor, sănătatea la locul de muncă și îmbătrânirea sănătoasă:

- Mindbody. (2023)., Wellness Trends in 2023, Mindbody Wellness Index, <https://www.mindbodyonline.com>
- McKinsey & Company. (2024), Wellness Trends in 2024, <https://www.mckinsey.com>
- World Health Organization. (2020), Physical Activity and Health, *WHO Guidelines*, <https://www.who.int>
- Global Council for Happiness and Wellbeing. (2023), *Global Happiness and Wellbeing Policy Report 2023*, <https://www.happinesscouncil.org>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Am ales să îți prezint câteva perspective din puzderia de variante existente în literatura de specialitate a stării de bine deoarece este poate subiectul cel mai dezbătut atât de comunitatea științifică cât și de cei care nu au studii de specialitate.

În speranța că așa îți va fi mai ușor de parcurs calea către propria ta bunăstare, ne-am oprit pe rând pe câteva propoziții asupra conceptelor cu care vom lucra în continuare.

- /// Activitate fizică;
- /// Bunăstarea mentală și emoțională (gradul de stres, anxietate, managementul emoțiilor);
- /// Relațiile sociale;
- /// Performanța și satisfacția academică;
- /// Dezvoltarea personală;
- /// Sănătatea spirituală;
- /// Echilibrul general.

Înțelegerea și promovarea acestor componente pot conduce la o viață mai echilibrată și satisfăcătoare. Fiecare componentă joacă un rol crucial și este susținută, așa cum ai putut observa, de cercetări ample, care demonstrează importanța lor pentru sănătatea și fericirea generală a indivizilor. Iată și aici câteva exemple de studii:

- Işık, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). The effects of gratitude journaling on Turkish first year college students' college adjustment, life satisfaction and positive affect. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39, 164-175.
- Kelly, L., Huxford, G., & Kelly, C. (2022). 'In Our Daily Struggles': Diaries as a Tool for Teacher Well-being. *Life Writing*, 19(2), 261-276.
- Pastore, C. (2020). Stress management in college students: why journaling is the most effective technique for this demographic, <https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/1512>, 1-30,
- Padmavathi, R., & Swetha, S. (2023). Effectiveness of gratitude journaling on psychological well-being among nursing students. *GRT Journal of Education, Science and Technology*, 1(1), 16-20.
- Wasmanski, S. L. (2023). The Impact of Mindfulness Journaling on Mindful Awareness, Motivation, and Aspirations of Doctoral Students. *Journal of Applied Professional Studies*, 4(9).

Dar destul despre ce spun alții. Un jurnal este până la urmă despre ce spui tu. Pentru a începe călătoria ta spre o viață mai echilibrată și plină de vitalitate, este important să ai o imagine clară a stării tale actuale de bunăstare. Acest exercițiu te va ajuta să reflectezi asupra diferitelor aspecte ale bunăstării tale și să identifice zonele în care ai putea dori să te concentrezi în viitor. Răspunde așadar sincer la întrebările pe care ți le propun și notează-ți răspunsurile în jurnal.

De unde pornești la drum?

(evaluare inițială)

Cum ți-ai evalua în general starea de sănătate?

Ai anumite probleme de sănătate? Suferi de boli cronice?

Îți monitorizezi tensiunea arterială? Dacă da, cât de des?

Cum te simți din punct de vedere fizic?

Ai energie pe parcursul zilei? În ce moment al zilei ai mai multă energie?

Te confrunți cu dureri sau disconfort fizic? Dacă da, în ce măsură îți afectează viața?

Cum arată rutina ta de exerciții fizice?

Ești activ zilnic? Cât timp ești activ pe zi?

Ce tipuri de activități fizice îți plac?

Ce ai vrea să adaugi rutinei tale zilnice?

Cum îți evaluezi forma fizică?

Ce altceva ai vrea să mai adaugi despre activitatea ta fizică?

Nutriția și comportamentul alimentar

Cum ai evalua obiceiurile tale alimentare?

Îți monitorizezi greutatea? Dacă da, cât de des?

Te hidratezi suficient? Câte și ce tip de lichide consumi?

Mănânci o dietă echilibrată și nutritivă? Consumi fructe și legume zilnic?

De câte ori mănânci pe zi? Ai un program regulat zilnic pentru a lua masa?

Există schimbări pe care ai vrea să le faci în alimentația ta? Dacă da, care?

Care este mâncarea ta preferată, din categoria alimentelor sănătoase? Ce ingrediente conține? Cât de des o mănânci?

Odihna și somnul

Cum ai evalua în medie durata și calitatea somnului tău?

Consideri că dormi suficient pentru a te trezi odihnit pentru întreaga zi?

La ce oră te culci și la ce oră te trezești în mod obișnuit?

- zile lucrătoare

- zile libere

Cât de mult durează să adormi după ce te bagi în pat?

Cât de greu îți este să te trezești dimineața?

Ce crezi că ți-ar putea îmbunătăți calitatea somnului?

Bunăstarea mentală și emoțională

Cum îți descrii starea emoțională generală?

Îți este ușor să îți identifice și să vorbești despre emoțiile tale?

Îți exprimi emoțiile pozitive?

Te simți fericit, anxios, trist sau stresat frecvent?

Cum gestionezi stresul și emoțiile negative?

Ai tehnici sau strategii pe care le folosești pentru a-ți menține o stare emoțională echilibrată?

Ce activități îți aduc bucurie și relaxare?

Cum îți descrii capacitatea de concentrare și claritatea mentală?

Ai probleme de memorie sau dificultăți în a te concentra?

Cum îți menții mintea activă și angajată?

Citești, înveți lucruri noi, faci puzzle-uri sau alte activități stimulative?

Ce alte activități ai vrea să faci pentru mintea ta?

Relațiile personale și sociale

Cum îți descrii relațiile cu familia?

Cum îți descrii relațiile cu prietenii și colegii?

Te simți conectat și susținut de cei din jurul tău?

Cât și cum îți petreci timpul cu cei dragi?

Ai prieteni sau membri ai familiei cu care poți vorbi deschis? Când ați vorbit ultima dată?

Dezvoltarea personală

Cât de bine crezi că te cunoști?

Cât de importantă este pentru tine dezvoltarea personală? Cât timp pe zi ești dispus să îi aloți?

Ce metode și tehnici aplici pentru a te dezvolta personal?

Care sunt punctele tale forte și cum le folosești pentru a-ți atinge obiectivele?

Care sunt principalele aspecte despre tine pe care ai vrea să le aprofundezi sau să le dezvolti?

Cum îți gestionezi de obicei eșecurile?

Ce hobby-uri îți aduc cea mai mare satisfacție și cum le integrezi în viața ta?

Performanța profesională și cariera

Cum îți descrii angajamentul față de viața ta profesională? Ce loc ocupă în viața ta?

Cât de bine crezi că reușești să păstrezi un echilibru între partea profesională și cea personală?

Care sunt obiectivele tale de carieră?

Pe termen scurt (1-2 ani)

Pe termen mediu (3-5 ani)

Pe termen lung (peste 5 ani)

În ce măsură crezi că îți vei îndeplini obiectivele de carieră pentru anul academic în curs? Cât de important este pentru tine acest aspect?

Consideri că volumul de muncă de până acum este ușor gestionabil și îți aduce satisfacții profesionale? Crezi că modul în care îți gestionezi munca este unul eficient?

Ce activități specifice în plus faci pentru a te dezvolta profesional?

Sănătatea spirituală

În ce măsură simți că viața ta are un sens și un scop?

Enumeră mai jos cel puțin trei valori sau credințe fundamentale, care te definesc.

Cât de mult de simți în conexiune cu sinele tău și cu valorile tale profunde?

Cât de mult de simți în conexiune cu sinele tău și cu valorile tale profunde?

În ce măsură activitățile tale zilnice reflectă valorile și credințele tale profunde?

Care este valoare ta fundamentală pentru care nu ești dispus să negociezi?

Echilibrul general

Cum îți descrii relația de echilibru între partea fizică, emoțională, profesională și spirituală?

Te simți copleșit de responsabilități sau reușești să ai timp pentru nevoile tale?

Care sunt persoanele și/sau organizațiile/instituțiile la care poți apela pentru a te ajuta să restabilești echilibrul, atunci când ai nevoie de suport?

E mai ușor să nu te rătăcești când știi direcția

După ce ai completat această primă parte de reflectare, fă acum un pas înapoi, privește imaginea de ansamblu, revizuieste răspunsurile tale și identifică ariile principale pe care vrei să te concentrezi în următoarea perioadă. Notează-le mai jos în jurnal și stabilește câteva obiective specifice pentru fiecare arie. Revin-o periodic la aceste reflecții pentru a-ți monitoriza progresul și a-ți ajusta obiectivele în funcție de nevoile și realizările tale.

Acesta este doar începutul unei călătorii spre o viață mai echilibrată și plină de sens. Îți doresc succes în această călătorie intensă și provocatoare!

Folosește acest spațiu rămas mai jos pentru a nota ce îți trece prin minte în legătură cu ce ai citit până acum, fără însă a analiza prea mult.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The margins are consistent on all sides.



15

Ce este un jurnal de wellness?

Scurte instrucțiuni de completare

1. Stabilește-ți rutina:

Alege un moment al zilei când îți vei completa jurnalul, de preferință dimineața sau seara. Constanța este cheia.

2. Introducerea zilnică:

Scrie data completării fiecărei intrări. Notează-ți starea de spirit generală într-un cuvânt sau o scurtă frază. Starea de spirit generală reprezintă dispoziția emoțională predominantă a unei persoane pe o anumită perioadă de timp. Ea poate varia de la sentimente pozitive precum fericirea și entuziasmul, la sentimente negative precum tristețea și iritabilitatea. Poate persista pe parcursul unei zile sau poate chiar al unei săptămâni și îți afectează deciziile, comportamentele și chiar relațiile. Cu alte cuvinte, starea de spirit generală afectează modul în care percepi și reacționezi la evenimentele din viața ta. Deși factori biologici, psihologici, de mediu și comportamentali joacă un rol important în determinarea stării de spirit generale, ce ne interesează este conștientizarea și dezvoltarea unor strategii reziliente pentru a face față eventualelor dificultăți imposibil de ocolit.

3. Obiective și planificare:

Notează-ți obiectivele pentru săptămâna sau luna în curs. Revizuieste-le periodic pentru a-ți monitoriza progresul. Scrie planurile pentru ziua următoare sau săptămâna următoare. Asigură-te că sunt realiste și realizabile. Vei găsi detalii în paginile următoare despre cum să faci asta corect și eficient.

4. Activitatea fizică:

Măsurarea activității fizice este esențială pentru monitorizarea și îmbunătățirea stării de sănătate generale, așa că înregistrează-ți activitățile fizice zilnice, durata și intensitatea acestora. Dacă ai cel puțin un telefon cu pedometrul, te poate ajuta la urmărirea progresului și la stabilirea obiectivelor fizice. Beneficiile activității fizice sunt vaste și cuprind nu doar îmbunătățiri ale sănătății fizice ci și mentale, cognitive și sociale, subliniind importanța integrării acesteia într-un stil de viață sănătos.

5. Durata și calitatea somnului:

Evaluarea calității și cantității somnului este esențială pentru a înțelege impactul acestuia asupra sănătății și bunăstării generale. Somnul de calitate este vital pentru funcționarea optimă a corpului și a minții. Observă cât de repede adormi după ce te pui în pat. Un timp de adormire de 10-20 de minute este considerat normal. Dacă adormi mai repede sau mai greu, poate fi un semn de probleme de somn. Calcularea numărului mediu de ore de somn pe noapte pe o perioadă de cel puțin o săptămână sunt esențiale să înțelegi dacă te odihnești suficient. Pentru adulți, se recomandă între 7 și

9 ore de somn pe noapte. Evaluează cum te simți dimineața. Dacă te simți odihnit și energic, este un semn că ai avut un somn de calitate. Dacă ai dificultăți persistente cu somnul, este recomandat să consulți un specialist în somnologie pentru o evaluare și recomandări adecvate.

6. Evaluarea și gestionarea stresului:

Evaluarea și gestionarea stresului sunt procese esențiale pentru menținerea sănătății mentale și fizice. Stresul poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă, ocupație sau context, și poate avea consecințe semnificative asupra vieții de zi cu zi dacă nu este gestionat corespunzător. Primul pas este identificarea surselor de stres și a factorilor care îl provoacă. Aceștia pot fi de natură externă (muncă, relații, evenimente de viață) sau internă (gânduri, emoții, presiuni auto-impuse). Pentru evaluare cel mai simplu este să dai o notă între 0-10.

7. Momentul de recunoștință:

Notează trei lucruri pentru care ești recunoscător în fiecare zi. Acestea pot fi simple, precum un zâmbet de la cineva necunoscut sau ceva mai semnificativ.

8. Reflectare și introspecție:

Aceste activități vor fi săptămânale, deoarece necesită mai mult timp și instrucțiuni mai ample. Le vei regăsi presărate de-a lungul jurnalului și vor necesita un grad sporit de efort. Reflecția începe cu conștientizarea propriilor gânduri, sentimente și comportamente. Examinează situațiile pe care le-ai trăit, identificând ce a mers bine și ce ar putea fi îmbunătățit. Analizează factorii care au contribuit la succesul sau dificultățile tale.

Clarificări suplimentare:

Stabilește-ți dimineața intențiile pentru ziua respectivă. Scrie sincer despre experiențele și sentimentele tale. Nu te critica prea aspru dacă ai zile mai puțin productive sau stresante. Recitește-ți jurnalul periodic pentru a-ți observa progresul și pentru a învăța din reflecțiile tale anterioare.

Identificare și managementul emoțiilor

Identificarea și managementul emoțiilor sunt procese esențiale pentru sănătatea psihologică și dezvoltarea personală. Capacitatea de a recunoaște și de a gestiona emoțiile influențează nu doar bunăstarea individuală, ci și relațiile interpersonale și performanțele în diverse domenii ale vieții. Emoțiile joacă un rol central în viața de zi cu zi, influențând modul în care percepem și reacționăm la mediul înconjurător. Identificarea și managementul eficient al emoțiilor sunt aspecte esențiale ale inteligenței emoționale, concept introdus de Salovey și Mayer (1990) și popularizat ulterior de Daniel Goleman (1995). Inteligența emoțională implică abilitatea de a recunoaște propriile emoții și emoțiile celorlalți, de a le înțelege și de a le gestiona eficient, permițând indivizilor să se adapteze mai bine la provocările vieții cotidiene. De asemenea, aceste abilități contribuie semnificativ la formarea și menținerea relațiilor sociale sănătoase și la performanța academică și profesională.

Identificarea emoțiilor

Identificarea emoțiilor se referă la capacitatea de a recunoaște, eticheta și diferenția emoțiile trăite într-un anumit moment. Acest proces reprezintă primul pas în cadrul reglării emoționale și implică conștientizarea propriei stări afective și a factorilor declanșatori. Potrivit lui Goleman (1995), conștientizarea emoțională este fundamentul oricărei forme de gestionare emoțională eficientă.

Modele teoretice

Conform modelului circumplex al emoțiilor, propus de Russell (1980), emoțiile pot fi reprezentate pe două axe principale: valența (emoții pozitive vs. negative) și activarea (gradul de intensitate emoțională). Identificarea emoțiilor presupune abilitatea de a poziționa corect o anumită stare afectivă pe aceste axe.

Un alt model relevant este cel al teoriei evaluative (Lazarus, 1991), care sugerează că emoțiile sunt rezultatul interpretărilor cognitive ale evenimentelor externe. Identificarea emoțiilor este, astfel, legată de evaluarea subiectivă a situațiilor cu care indivizii se confruntă.

Managementul emoțiilor, cunoscut și ca reglare emoțională, reprezintă procesul prin care indivizii își controlează și modulează experiențele emoționale pentru a le adapta contextelor sociale și pentru a-și atinge obiectivele personale. Reglarea emoțiilor implică atât controlul asupra intensității emoțiilor, cât și asupra duratei și expresivității acestora. Conform lui Gross (1998), reglarea emoțională poate avea loc la diverse momente în experiența emoțională: înainte de apariția emoției (prin controlul situației), în timpul experienței emoționale (prin reîncadrarea cognitivă) sau după manifestarea emoției (prin suprimarea expresiei emoționale).

Tehnici de management emoțional

Printre strategiile de reglare emoțională identificate în literatura de specialitate se numără:

- ▮ **Reîncadrarea cognitivă** - implică reinterpretarea situației care a provocat emoția, cu scopul de a modifica reacția emoțională. Această tehnică este asociată cu rezultate pozitive în ceea ce privește starea de bine și performanța, deoarece permite indivizilor să își schimbe perspectiva asupra unui eveniment stresant.
- ▮ **Suprimarea emoțională** - această strategie implică încercarea de a suprima sau de a ascunde expresia emoțională, însă cercetările arată că suprimarea are efecte negative asupra sănătății psihice și poate duce la o acumulare de tensiune emoțională.
- ▮ **Mindfulness și meditația** - tehnicile de mindfulness promovează conștientizarea și acceptarea emoțiilor, fără a le evalua sau a încerca să le controlezi imediat. Studiile arată că practicarea regulată a mindfulness-ului reduce stresul și anxietatea, îmbunătățind totodată capacitatea de reglare emoțională.
- ▮ **Auto-reflecția** - procesul de reflectare asupra propriilor emoții și asupra cauzelor acestora poate ajuta la clarificarea stărilor afective și la identificarea unor soluții mai eficiente pentru gestionarea lor.

Identificarea și managementul emoțiilor sunt abilități esențiale nu doar în viața personală, ci și în contextul profesional și educațional. În educație, profesorii care își gestionează bine emoțiile pot crea un mediu de învățare pozitiv și suportiv, în timp ce elevii care stăpânesc aceste abilități pot face față mai bine stresului academic și pot colabora eficient cu colegii. De asemenea, dezvoltarea abilităților de identificare și gestionare a emoțiilor are un impact semnificativ asupra sănătății mentale. Persoanele care își gestionează eficient emoțiile sunt mai rezistente la stres, prezintă rate mai scăzute de depresie și anxietate și au o calitate generală a vieții mai bună (John & Gross, 2004). Înțelegerea teoretică a acestor procese, precum și aplicarea tehnicilor de reglare emoțională, contribuie la o viață emoțională echilibrată și la relații interpersonale de succes. Prin integrarea acestor abilități în educație, organizații și viața de zi cu zi, putem îmbunătăți semnificativ calitatea experiențelor noastre și reziliența la provocările vieții moderne.

- Constanti, P., & Gibbs, P. (2004). Higher education teachers and emotional labour. *International Journal of Educational Management*, 18(4), 243-249.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Lee, M., Pekrun, R., Taxer, J. L., Schutz, P. A., Vogl, E., & Xie, X. (2016). Teachers' emotions and emotion management: Integrating emotion regulation theory with emotional labor research. *Social psychology of education*, 19, 843-863.
- Marques, A. M., Fóz, A. Q. B., Lopes, E. G. Q., & Tanaka, L. H. (2021). Emotional education program: a participative intervention with teachers. *Qualitative Research Journal*, 21(3), 274-285.

Stresul

Stresul în mediul academic este o problemă comună care afectează atât studenții, cât și cadrele didactice. Acest fenomen poate influența negativ sănătatea mentală, performanța academică și relațiile sociale. Textul explorează cauzele stresului academic, efectele sale asupra indivizilor și strategiile eficiente de gestionare, incluzând abordări precum tehnici de relaxare, dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului și promovarea unui mediu de sprijin în instituțiile educaționale.

Stresul reprezintă un răspuns fiziologic și psihologic la presiunile și cerințele mediului, iar în contextul academic, poate deveni o problemă semnificativă, având un impact major asupra bunăstării indivizilor. În special în mediul universitar, nivelurile ridicate de stres pot afecta atât studenții, care se confruntă cu cerințe academice și sociale variate, cât și cadrele didactice, supuse unei presiuni constante de performanță și evaluare.

Cauzele stresului în mediul academic:

- /// **Sarcinile de predare și cercetare** - cadrele didactice trebuie să îndeplinească numeroase responsabilități academice, precum pregătirea cursurilor, evaluarea lucrărilor și publicarea de cercetări. Termenele limită și presiunile pentru a obține rezultate semnificative în cercetare sunt factori majori de stres.
- /// **Presiunea evaluării continue** - sistemele de evaluare a performanței academice și nevoia de a obține feedback pozitiv de la studenți și de la colegi contribuie la anxietatea și stresul resimțit de profesori.
- /// **Relațiile interpersonale și gestionarea conflictelor** - gestionarea grupurilor mari de studenți, rezolvarea conflictelor și menținerea unui mediu de învățare pozitiv poate reprezenta o sursă constantă de tensiune pentru cadrele didactice.

Stresul cronic în mediul academic poate avea o gamă largă de consecințe negative, atât asupra sănătății mentale și fizice, cât și asupra performanței academice și profesionale. Stresul prelungit poate duce la o serie de probleme de sănătate mentală, cum ar fi:

- /// **Anxietate și depresie** - nivelurile ridicate de stres sunt asociate cu simptome crescute de anxietate și depresie, atât în rândul studenților, cât și al cadrelor didactice (Lovibond & Lovibond, 1995).
- /// **Burnout** - stresul necontrolat poate duce la epuizare emoțională, o stare cunoscută sub numele de burnout, care afectează în mod negativ capacitatea de a performa în activitățile zilnice (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).
- /// **Probleme fizice** - pe lângă efectele psihologice, stresul poate duce la probleme de sănătate fizică, precum dureri de cap, tulburări de somn, probleme gastrointestinale și scăderea imunității.
- /// **Scăderea motivației** - stresul prelungit poate diminua motivația intrinsecă pentru învățare și cercetare, afectând atât studenții, cât și cadrele didactice (Deci & Ryan, 2000).

Gestionarea stresului în mediul academic necesită o abordare holistică, care să includă atât tehnici individuale de reglare emoțională, cât și măsuri instituționale pentru crearea unui mediu de susținere. Printre tehnicile pe care cadrele didactice le pot adopta pentru a reduce stresul se numără:

- /// **Tehnici de relaxare** - practici precum mindfulness, meditația sau respirația profundă au fost dovedite a reduce stresul și a îmbunătăți concentrarea (Baer, 2003). Tocmai de aceea, în cele ce urmează în acest jurnal vom propune o serie de astfel de tehnici care să vină în întâmpinarea posibilelor nevoi de scădere a stresului.
- /// **Gestionarea timpului** - dezvoltarea abilităților de planificare și organizare poate reduce stresul asociat cu termenele limită și volumul mare de muncă. Crearea unor rutine eficiente de studiu și delegarea sarcinilor sunt strategii utile (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990).
- /// **Activitatea fizică regulată** - exercițiile fizice au un efect pozitiv asupra stării de bine, reducând nivelul de cortizol, hormonul stresului, și îmbunătățind dispoziția generală (Babyak et al., 2000).

Abordări instituționale pot juca un rol important în reducerea stresului prin:

- /// **Promovarea unui mediu de sprijin** - prin programe de consiliere psihologică și de suport emoțional pentru a ajuta studenții și cadrele didactice să gestioneze stresul și anxietatea.
- /// **Flexibilitatea programelor academice** - oferirea de opțiuni mai flexibile în ceea ce privește termenele limită și volumul de muncă poate reduce stresul academic și poate permite o mai bună adaptare la nevoile individuale (Berg & Seeber, 2016).
- /// **Dezvoltarea de programe educaționale privind gestionarea stresului** - cadrele didactice pot beneficia de cursuri și ateliere care să-i învețe tehnici de gestionare a stresului și de dezvoltare a abilităților de reziliență.

Stresul în mediul academic este un fenomen comun și complex, influențat de o serie de factori legați atât de sarcinile academice, cât și de presiunile sociale și emoționale. Consecințele stresului pot fi semnificative, afectând sănătatea mentală și fizică, performanța academică și calitatea relațiilor interpersonale. Cu toate acestea, prin adoptarea unor strategii eficiente de gestionare a stresului și prin implementarea de măsuri instituționale adecvate, este posibil să se creeze un mediu educațional mai echilibrat și mai suportiv.

- Ahmad, I., Gul, R., & Kashif, M. (2022). A qualitative study of workplace factors causing stress among university teachers and coping strategies a qualitative study of workplace factors. *Human Arenas*, 1-23.
- Berg, M., & Seeber, B. K. (2016). *The slow professor: Challenging the culture of speed in the academy*. University of Toronto Press.
- Blix, A. G., Cruise, R. J., Mitchell, B. M., & Blix, G. G. (1994). Occupational stress among university teachers. *Educational research*, 36(2), 157-169.

- Gmelch, W. H., Wilke, P. K., & Lovrich, N. P. (1986). Dimensions of stress among university faculty: Factor-analytic results from a national study. *Research in higher education*, 24, 266-286.
- Hendel, D. D., & Horn, A. S. (2013). The relationship between academic life conditions and perceived sources of faculty stress over time. In *Faculty Stress* (pp. 61-88). Routledge.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Salimzadeh, R., Hall, N. C., & Saroyan, A. (2021). Examining academics' strategies for coping with stress and emotions: A review of research. In *Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 660676). Frontiers Media SA.
- Thorsen, E. J. (1996). Stress in academe: What bothers professors?. *Higher education*, 31(4), 471-489.

Anxietatea

Anxietatea este o reacție emoțională normală la situații percepute ca amenințătoare, însă atunci când devine persistentă și copleșitoare, poate afecta semnificativ sănătatea mentală și funcționarea cotidiană. În mediul academic, anxietatea este frecvent întâlnită atât la studenți, cât și la cadrele didactice, influențând performanța academică și profesională. Acest text explorează cauzele generale ale anxietății, manifestările sale, precum și particularitățile anxietății în mediul academic, alături de strategii de gestionare și intervenție.

Anxietatea este o stare emoțională caracterizată de neliniște, tensiune și preocupare excesivă în legătură cu viitorul. Aceasta poate fi o reacție normală la provocările vieții de zi cu zi, însă atunci când este intensă, frecventă și greu de controlat, poate deveni patologică. În mod special, în mediul academic, anxietatea este frecvent întâlnită și afectează un număr semnificativ de studenți și cadre didactice. Anxietatea academică poate conduce la scăderea performanțelor, afectând stima de sine și relațiile interpersonale.

Anxietatea este definită de American Psychological Association ca o reacție emoțională caracterizată de sentimente de tensiune, gânduri îngrijorătoare și modificări fiziologice, cum ar fi creșterea ritmului cardiac sau transpirație excesivă (APA, 2013). Este important să se facă distincția între anxietatea normală, care este adaptativă și ajută la pregătirea pentru provocări, și tulburările de anxietate, care interferează semnificativ cu funcționarea zilnică.

Anxietatea în mediul academic

Anxietatea academică este un subtip specific al anxietății de performanță și se manifestă prin îngrijorări intense legate de sarcinile de rezolvat, examene și evaluări. Termenele limită, volumele mari de muncă și așteptările ridicate de la profesori, colegi și familie pot crea o presiune psihologică intensă. Studenții și angajații se pot simți copleșiți de cerințele academice și de nevoia constantă de a performa la un nivel ridicat (Akgun & Ciarrochi, 2003). Un alt factor important care contribuie la anxietatea academică este teama de eșec sau de a nu îndeplini așteptările. Persoanele care dezvoltă un perfectionism maladaptiv sunt mai predispuși la anxietate ridicată (Eum & Rice, 2011).

Mediul universitar este adesea unul competitiv, unde compararea performanțelor cu cele ale colegilor poate intensifica sentimentul de inadecvare și anxietate. Cadrele didactice își pot crea standarde nerealiste pe baza succesului altora, ceea ce duce la autocritică și nesiguranță (Festinger, 1954). Cei care nu au acces la o rețea solidă de suport social, fie din partea familiei, prietenilor sau a personalului universitar, sunt mai susceptibili la anxietate. Sentimentul de izolare și lipsa resurselor pentru gestionarea stresului contribuie semnificativ la dezvoltarea anxietății academice (Cutrona et al., 1994).

Anxietatea academică se poate manifesta sub diverse forme, de la simptome fizice și emoționale, până la probleme cognitive și comportamentale. Aceste manifestări pot afecta semnificativ performanțele academice și viața personală a studenților.

Efecte asupra performanței academice

/// **Procrastinare** - persoanele anxioase tind să amâne sarcinile, ceea ce agravează stresul și îngrijorarea legate de termenele limită.

/// **Dificultăți de concentrare** - anxietatea poate perturba capacitatea de concentrare și reținere a informațiilor, ceea ce duce la scăderea performanțelor la examene și la alte sarcini academice (Cassady & Johnson, 2002).

/// **Performanță scăzută** în contexte de evaluare sau presiune.

Gestionarea anxietății în mediul academic implică o combinație de strategii individuale și măsuri instituționale pentru a crea un mediu de susținere. Practicarea mindfulness-ului ajută la reducerea anxietății, promovând conștientizarea momentului prezent și eliminând gândurile ruminative (Kabat-Zinn, 1990). Exercițiile de respirație profundă și relaxare progresivă ajută la calmarea sistemului nervos și la reducerea simptomelor fizice ale anxietății. De aceea veți găsi în cele ce urmează o varietate de texte de meditație și exerciții pentru scăderea anxietății și creșterea stării de bine.

Instituțiile de învățământ pot oferi servicii de consiliere psihologică și grupuri de suport pentru studenții care se confruntă cu anxietate. Acestea pot fi o resursă valoroasă pentru reducerea sentimentului de izolare și pentru dezvoltarea strategiilor de gestionare a stresului (Wilks, 2008). Oferirea de opțiuni flexibile pentru examene și termene limită poate reduce anxietatea de performanță și permite celor implicați să se adapteze mai bine la cerințele academice.

Anxietatea, deși o emoție normală în fața provocărilor, poate deveni o problemă gravă în mediul academic atunci când este necontrolată. Factori precum presiunea academică, teama de eșec și lipsa suportului emoțional contribuie la dezvoltarea anxietății în rândul studenților și al cadrelor didactice. Prin implementarea de strategii individuale de gestionare, cum ar fi mindfulness și tehnici de relaxare, și prin promovarea unor măsuri instituționale adecvate, este posibil să se reducă impactul anxietății asupra performanței academice și asupra bunăstării generale.

- Bitter, A. N., & McCrea, S. M. (2024). "The ship is sinking, yet the band plays on": COVID-19 and academia. *Journal of American College Health*, 72(6), 1876-1885.
- Coulthard, D., & Keller, S. (2016). Publication anxiety, quality, and journal rankings: Researcher views. *Australasian Journal of Information Systems*, 20.
- Huber, M. T. (2010). Caring for students: Pedagogy and professionalism in an age of anxiety. *Emotion, space and society*, 3(2), 71-79.
- Ferreira, J. B. (2022). Exhausted and not doing enough? The productivity paradox of contemporary academia. *She Ji: The Journal of Design, Economics, and Innovation*, 8(2), 181-191.
- Meluch, A. L. (2021). Anxiety in academia. Mental health among higher education faculty, administrators, and graduate students: A critical perspective, 35-51.
- Pace, F., D'Urso, G., Zappulla, C., & Pace, U. (2021). The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*, 40, 3417-3424.

Depresia

Depresia este o afecțiune psihică ce afectează milioane de persoane la nivel global, manifestându-se prin simptome emoționale, cognitive și fizice care reduc calitatea vieții și capacitatea de a funcționa eficient în diverse domenii. În mediul academic, depresia este o problemă din ce în ce mai des întâlnită, cu efecte negative semnificative asupra performanței academice și bunăstării generale a studenților și cadrelor didactice. Înțelegerea și gestionarea depresiei sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional mai sănătos și mai incluziv. Depresia, cunoscută și sub denumirea de tulburare depresivă majoră, este caracterizată de o stare persistentă de tristețe și pierderea interesului sau a plăcerii pentru activități cotidiene. Persoanele afectate experimentează, de asemenea, sentimente de vinovăție, lipsă de valoare și deznădejde, iar în cazuri severe, pot apărea gânduri suicidare. Depresia este o afecțiune multifactorială, influențată de factori biologici, psihologici și de mediu. Studiile sugerează că predispoziția la depresie poate fi moștenită genetic. Persoanele cu un istoric familial de tulburări afective sunt mai predispuse să dezvolte depresie (Sullivan et al., 2000). Dezechilibrele neurotransmițătorilor, cum ar fi serotonina, dopamina și norepinefrina, joacă un rol semnificativ în dezvoltarea depresiei. Aceste substanțe chimice sunt implicate în reglarea stării de spirit, iar un dezechilibru poate contribui la apariția simptomelor depresive (Maletic et al., 2007).

De asemenea, evenimentele stresante din viață, cum ar fi pierderea unei persoane dragi, divorțul, abuzul sau alte traume pot declanșa episoade depresive. De asemenea, stresul cronic legat de muncă sau școală este un factor de risc major (Monroe & Simons, 1991). Persoanele cu trăsături de personalitate cum ar fi perfecționismul, lipsa de stimă de sine sau tendința de a gândi negativ sunt mai vulnerabile la depresie. Rumația sau gândirea obsesivă la probleme poate agrava simptomele depresive (Nolen-Hoeksema, 2000).

Simptomele depresiei sunt variate și pot afecta aspecte emoționale, cognitive, fizice și comportamentale. În mediul academic, aceste manifestări pot reduce performanța și motivația de a participa la activități educaționale. În mediul academic, depresia poate afecta sever capacitatea de învățare și performanțele studenților, precum și eficiența cadrelor didactice. Stresul academic, presiunea de a performa și lipsa unei rețele de suport emoțional sunt factori care contribuie la dezvoltarea depresiei în acest mediu.

Cauze specifice în mediul academic

- **Presiunea de a performa** - profesorii resimt adesea o presiune intensă de a obține rezultate excepționale. Această presiune continuă poate contribui la epuizare și depresie (Dyrbye et al., 2005).
- **Volumul de muncă excesiv** - cerințele academice, termenele limită și volumul ridicat de muncă pot duce la epuizare mentală și fizică, crescând riscul de depresie în rândul studenților și al personalului didactic.
- **Lipsa echilibrului viață-muncă** - lipsa unui echilibru sănătos între activitățile academice și viața personală este frecventă în mediul academic, ceea ce poate accentua sentimentul de copleșire și depresie.

Depresia afectează funcțiile cognitive, precum atenția și memoria, ceea ce duce la dificultăți în învățare și scăderea performanțelor la examene (Hysenbegasi et al., 2005). Persoanele depresive pot evita interacțiunile sociale și activitățile de grup, ceea ce contribuie la un sentiment mai profund de singurătate și izolare. Gestionarea depresiei în mediul academic necesită o abordare integrată, care include atât strategii individuale, cât și măsuri instituționale.

Așadar, depresia reprezintă o provocare majoră în mediul academic, având un impact profund asupra performanței și bunăstării studenților și cadrelor didactice. Deși cauzele sale sunt complexe, implementarea unor strategii eficiente de gestionare și măsuri instituționale adecvate poate contribui la reducerea incidenței și severității depresiei în mediul educațional. Încurajarea unui mediu sănătos, cu suport psihologic și resurse pentru sănătatea mentală, este esențială pentru a preveni și trata depresia în rândul studenților și profesorilor.

- Behrens, M., & Kaliarnta, S. (2017). Sick and tired: Depression in the margins of academic philosophy. *Topoi*, 36, 355-364.
- Hammoudi Halat, D., Soltani, A., Dalli, R., Alsarraj, L., & Malki, A. (2023). Understanding and fostering mental health and well-being among university faculty: A narrative review. *Journal of clinical medicine*, 12(13), 4425.
- Fowler, S. (2015). Burnout and depression in academia: A look at the discourse of the university. *Empedocles: European Journal for the Philosophy of Communication*, 6(2), 155-167.
- Jackson, T. L. (2009). Escaping from a Black Hole: Facing Depression in Academia. *Music Theory Online*, 15(3 and 4).
- Pace, F., D'Urso, G., Zappulla, C., & Pace, U. (2021). The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*, 40, 3417-3424.

Întrebările de reflecție

Tehnica de autorefecție în wellness implică introspecția și analizarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor personale în scopul îmbunătățirii sănătății și bunăstării generale. Prin auto-analiză, îți poți identifica și înțelege mai bine factorii care îți influențează starea de bine, permițându-ți să faci ajustări pozitive. Această tehnică este adesea folosită pentru a te ajuta să îți crești conștientizarea de sine și a facilita atingerea obiectivelor de wellness. Pentru a înțelege mai bine cele descrise mai sus, iată câteva exemple:

Bunăstarea generală

- /// Ce aspecte ale vieții mele mă fac să mă simt cel mai fericit și împlinit?
- /// Care sunt principalele surse de stres în viața mea și cum pot să le gestionez mai eficient?
- /// Ce activități sau obiceiuri mă ajută să mă relaxez și să mă simt bine?
- /// Cum îmi pot îmbunătăți echilibrul dintre viața profesională și cea personală?
- /// Ce realizări recente mă fac să mă simt mândru și de ce?

Sănătatea fizică

- /// Cât de des fac exerciții fizice și cum pot să includ mai multă activitate fizică în rutina mea zilnică?
- /// Ce alimente consum în mod regulat și cum pot îmbunătăți calitatea dietei mele?
- /// Cum îmi afectează somnul starea generală de bine și ce schimbări pot face pentru a dormi mai bine?
- /// Ce obiceiuri nesănătoase am și cum pot să le înlocuiesc cu alternative benefice?
- /// Cum mă simt fizic și ce pot face pentru a-mi îmbunătăți nivelul de energie și vitalitate?

Sănătatea mentală și emoțională

- /// Cum reacționez de obicei la situațiile dificile și cum pot îmbunătăți aceste reacții?
- /// Ce gânduri negative sau limitative îmi afectează bunăstarea și cum pot să le schimb?
- /// Cum îmi pot dezvolta și menține o mentalitate pozitivă și optimistă?
- /// Ce persoane din viața mea îmi oferă suport emoțional și cum pot să îmi cultiv relațiile cu ele?
- /// Ce metode de gestionare a emoțiilor mi-au fost de ajutor în trecut și cum pot să le aplic mai des?

Obiective și realizări

- /// Ce obiective de wellness am pentru următoarele luni și cum pot să le ating?
- /// Ce pași concreți pot face astăzi pentru a mă apropia de obiectivele mele de wellness?
- /// Ce obstacole am întâmpinat în atingerea obiectivelor mele și cum le pot depăși?
- /// Cum pot să îmi monitorizez progresul și să îmi mențin motivația pe termen lung?
- /// Ce resurse sau suport am nevoie pentru a-mi atinge obiectivele de wellness?

Reflecția spirituală

- /// Ce valori și principii sunt cele mai importante pentru mine și cum le pot trăi mai autentic?
- /// Cum pot să îmi dezvolt și să îmi mențin un sentiment de conexiune și apartenență?
- /// Ce practici spirituale sau de mindfulness mă ajută să mă simt centrat și echilibrat?
- /// Cum pot să îmi cultiv recunoștința și aprecierea pentru lucrurile bune din viața mea?
- /// Ce semnificație sau scop mai profund îmi ghidează viața și cum pot să îl explorez mai profund?

Desigur, am folosit câteva surse științifice și îți recomand să citești mai multe pornind de la articolele de mai jos:

- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 1-7.
- Tisu, L., Lupșă, D., Vîrgă, D., & Rusu, A. (2020). Personality characteristics, job performance and mental health: the mediating role of work engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109644.

Cum să practici recunoștința și de ce

Practicarea recunoștinței implică cultivarea unei stări de apreciere pentru lucrurile, evenimentele și persoanele din viața ta. Această practică poate avea numeroase beneficii pentru sănătatea mentală, emoțională și chiar fizică. Pe lângă beneficiile intuitive (niveluri mai mari de fericire și satisfacție cu viața, recunoștința poate ajuta la reducerea stresului și a tensiunii), există și asocieri mai puțin evidente, cum ar fi o sănătate fizică mai bună, incluzând aici un sistem imunitar mai puternic și o calitate mai bună a somnului.

Așa cum te-am obișnuit, iată câteva referințe care îți oferă o bază solidă pentru înțelegerea beneficiilor științifice ale practicii recunoștinței și modul în care aceasta contribuie la bunăstarea psihologică și generală.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2) 377-389
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

Practicile de tip mindfulness

Practica mindfulness, cunoscută și sub numele de atenție conștientă, implică focalizarea intenționată și non-judicativă asupra momentului prezent. Această tehnică de meditație are rădăcini în tradițiile budiste, dar a fost adaptată și integrată în contextul occidental pentru a sprijini sănătatea mentală și bunăstarea generală. Există mai multe tehnici de meditație de tip mindfulness, iar în periplul tău de completare al acestui jurnal vei testa săptămânal o tehnică nouă. Doar ca să îți faci o idee îți pot spune că sunt tehnici de respirație conștientă, de scanare corporală, de observare a gândurilor, de compasiune și multe altele. La finalul fiecărei săptămâni vei primi o astfel de tehnică pe care o poți folosi așa cum ți-o propun sau o poți adapta nevoilor tale. Există numeroase studii care susțin beneficiile acestor practici mai ales în ceea ce privește reducerea stresului și anxietății deoarece ajută la reducerea hormonilor de stres, cum ar fi cortizolul, și îmbunătățește capacitatea de a face față stresului cotidian. Practicile de mindfulness sunt asociate cu reducerea tensiunii arteriale, îmbunătățirea funcției imunitare și reducerea durerii cronice. Mindfulness este o practică versatilă care poate fi integrată în viața de zi cu zi pentru a îmbunătăți sănătatea mentală, emoțională și fizică. Prin diverse tehnici de meditație și conștientizare, indivizii pot dezvolta o relație mai sănătoasă cu gândurile și emoțiile lor, contribuind la o stare generală de bine și la o viață mai echilibrată. Ai mai jos o serie de referințe științifice, care atestă cele menționate anterior.

- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., & Villalba, D. K. (2023). Mechanisms of mindfulness: How mindfulness training promotes psychological health. *Psychological Science*, 34(1), 43-56.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., Cavanagh, K. (2023). Mindfulness-based cognitive therapy and its effects on mental health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 91(2), 105-121
- Sharma, M., Rush, S. E., & Richards, K. A. R. (2023). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for psychological well-being: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 14, 345-362.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.

Și spre finalul părții teoretice, m-am gândit să adaug câteva informații despre un concept important pentru călătoria noastră, și anume despre reziliență, care pe scurt este capacitatea unei persoane de a se adapta și de a se recupera rapid în urma unor dificultăți, traume, tragedii, amenințări sau surse semnificative de stres. Aceasta nu înseamnă absența stresului sau a suferinței, ci mai degrabă implică dezvoltarea unor abilități și strategii eficiente pentru a face față adversităților și a continua să funcționeze în ciuda acestora. Desigur are câteva caracteristici cum ar fi: adaptabilitatea (capacitatea de a te ajusta și a te adapta la schimbările și provocările din mediu), controlul emoțional (abilitatea de a gestiona

și de a regla emoțiile negative în momente de stres), perspectiva pozitivă (menținerea unei atitudini optimiste și a unui sentiment de speranță, chiar și în fața dificultăților), abilități de rezolvare a problemelor (a identifica soluții și de a lua decizii eficiente sub presiune) și suport social (rețelele de sprijin din partea familiei, prietenilor și comunității care oferă ajutor emoțional și practic). Un pionier al studiilor despre reziliență, M. Rutter ne vorbește despre modelul provocării care propune o expunere moderată la stres deoarece poate întări reziliența, făcându-ne mai capabili să facem față provocărilor viitoare. Acest cercetător britanic a realizat studii longitudinale pe copii și adolescenți care au trecut prin experiențe dificile, cum ar fi cei crescuți în instituții de îngrijire sau cei care au suferit traume. Aceste studii au arătat că nu toți copiii expuși la astfel de condiții dezvoltă probleme psihologice severe; unii dintre ei dezvoltă reziliență și abilități de coping remarcabile. Așa cum te-am obișnui până acum, dacă ți se pare interesant conceptul și teoria rezilienței enunțată pe scurt mai sus, iată câteva recomandări pentru a aprofunda subiectul:

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory, *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy., *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.

Aceste surse oferă o bază solidă pentru înțelegerea rezilienței dintr-o perspectivă științifică, evidențiind factorii care contribuie la dezvoltarea acesteia și impactul asupra sănătății mentale și fizice.

Ca să te poți însă raporta mai bine la această capacitate a ta, vei găsi în continuare câteva exemple de întrebări care să te ajute să te autoevaluezi.

Cât de bine reușești să te adaptezi la schimbările neașteptate din viața ta?

Atunci când te confrunți cu o problemă dificilă, cât de des continui să cauți soluții până când găsești una?

În momentele de stres intens, cât de bine reușești să îți păstrezi calmul și să îți controlezi emoțiile?

Cât de des reușești să găsești aspecte pozitive sau învățăminte utile din experiențele tale negative?

Cât de des te simți sprijinit de prieteni, familie sau colegi atunci când treci printr-o perioadă dificilă?

Scrisul de mână

Cât de mult crezi în capacitatea ta de a depăși dificultățile și de a reuși în fața provocărilor?

Cât de bine reușești să îți ajustezi planurile atunci când circumstanțele se schimbă brusc?

Cât de des reușești să îți menții o atitudine pozitivă, chiar și în fața dificultăților majore?

Cât de des simți că dispui de resursele interne necesare pentru a face față stresului și adversităților?

Pentru că ne apropiem de momentul în care vei începe, am ales să îți mai spun un lucru pe care îl consider important, despre ceva ce am observat că a scăzut ca și frecvență în rândul studenților, deși există numeroase dovezi că are efecte pozitive pe multiple planuri. Mă refer la scrisul de mână, cu care îți sugerez să apelezi la completarea jurnalului. Acesta contribuie la îmbunătățirea memoriei și învățării prin formarea unor conexiuni mai puternice între idei și concepte, ceea ce îmbunătățește memoria și capacitatea de învățare. Studiile arată că notițele scrise de mână sunt reținute mai bine decât cele tastate. Mai mult decât atât, scrisul de mână implică coordonarea mână-ochi, care ajută la dezvoltarea abilităților motorii fine și a dexterității. Aceasta este important în special, dar nu exclusiv, la copii, unde contribuie la dezvoltarea generală a sistemului nervos central. Apoi, activează multiple regiuni ale creierului simultan, inclusiv cele responsabile pentru gândire, limbaj și memorie. Acest tip de activare cerebrală complexă nu se produce în aceeași măsură când tastezi. Procesul de scriere de mână necesită o atenție mai mare decât tastatul, ceea ce poate ajuta la îmbunătățirea concentrării și la reducerea distragerilor. Acest lucru este benefic în special în mediile de învățare și în activitățile de studiu. Altceva demn de luat în calcul este că poate stimula creativitatea și gândirea critică, deoarece permite o reflecție mai profundă asupra ideilor și o conexiune mai personală cu materialul scris. Poate că ai simți deja asta parcurgând jurnalul până aici, scrisul de mână poate avea efecte terapeutice, contribuind la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării de bine emoționale. Procesul de a scrie de mână poate fi o formă de auto-reflecție și auto-exprimare, care ajută la gestionarea emoțiilor. Aceste efecte demonstrează că scrisul de mână nu este doar o abilitate motrică, ci și un proces complex care implică și stimulează diverse funcții cognitive și emoționale. Există numeroase surse de unde poți citi mai multe,

- Araújo, S., Domingues, M., & Fernandes, T. (2022). From hand to eye: a meta-analysis of the benefit from handwriting training in visual graph recognition. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1577-1612.
- Berezan, O., Krishen, A. S., & Garcera, S. (2023). Back to the basics: Handwritten Journaling, student engagement, and bloom's learning outcomes. *Journal of Marketing Education*, 45(1), 5-17.
- Shibata, H., & Omura, K. (2018). Reconsideration of the effects of handwriting: Comparing cognitive load of handwriting and typing. *ITE Transactions on Media Technology and Applications*, 6(4), 255-261.

la-ți angajamentul de a completa acest jurnal și vei descoperi că nu este doar un exercițiu, ci o experiență transformatoare. Vei simți o conexiune mai profundă cu tine și o îmbunătățire a stării de bine, ghidându-te spre o viață mai echilibrată și mai împlinită. Imaginează-ți o lume în care fiecare zi începe cu claritate și intenție, în timp ce fiecare seară se încheie cu recunoștință și reflecție. Acest jurnal de wellness nu este doar o înregistrare a zilelor tale, ci o călătorie personală către o versiune a ta mai sănătoasă și mai fericită. Cu fiecare pagină completată, îți vei construi un refugiu personal, unde poți reveni oricând ai nevoie de inspirație. Începe azi și observă cum fiecare cuvânt scris contribuie la crearea unei versiuni mai conștiente, mai recunoscătoare și mai echilibrate a TA.

Notează-ți mai jos intenția ta în legătură cu completarea acestui jurnal și dă un nume călătoriei ce urmează să înceapă:



- ///** Cum m-am simțit când m-am privit în oglindă?
- ///** Care sunt aspectele de care sunt cel mai mulțumit la mine însumi și de ce?
- ///** Care sunt aspectele la care aș dori să lucrez și de ce?
- ///** Cum cred că mă percep ceilalți și cât de bine reflectă această percepție adevărata mea esență?

Reflectează acum asupra valorilor tale fundamentale. Gândește-te la ceea ce este important pentru tine și cum acestea se reflectă în imaginea pe care o vezi zilnic în oglindă.

- /// Care sunt valorile mele fundamentale și cum le trăiesc zi de zi?
- /// Cum se aliniază imaginea mea de sine cu valorile și obiectivele pe care le am?
- /// Există discrepanțe între cine sunt acum și cine aș dori să fiu?
- /// Care sunt cele trei calități care mă definesc ca profesor?
- /// Ce aspecte ale predării mele mă fac să mă simt împlinit?
- /// Ce dificultăți întâmpin în relația cu studenții sau colegii?
- /// Ce aș dori să îmbunătățesc în stilul meu de predare?
- /// Care este direcția mea de cercetare?
- /// Care sunt aspectele

Scrive despre tot ce este important pentru tine și despre pașii pe care trebuie să îi faci pentru a fi așa cum îți dorești. Acest exercițiu de autocunoaștere care presupune a te oglinzi din exterior către interior, te ajută să te conectezi cu propria identitate și să dezvolti un plan concret pentru a trăi o viață care reflectă cel mai bine valorile și aspirațiile tale. Scrie mai jos, pe lângă răspunsurile la întrebări, tot ce îți mai trece prin minte, ca rezultat al acestui exercițiu.

[illegible]

Săptămâna 1 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 1 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Lumini și Umbre

Stai într-un loc liniștit, unde nu vei fi deranjat. Poți sta pe un scaun sau pe o pernă, cu spatele drept dar relaxat. Închide ochii ușor și respiră profund de câteva ori, permițând corpului să se relaxeze și să elibereze orice tensiune acumulată. Adu-ți atenția asupra respirației tale. Observă cum aerul intră și iese din corpul tău, cum pieptul se ridică și coboară. Nu încerca să schimbi ritmul respirației, doar observă-l. Permite-ți să te simți prezent aici și acum, lăsând în urmă grijile pentru ce a fost sau pentru ce urmează. Imaginează-ți o lumină caldă, strălucitoare, care te învâluie. Această lumină reprezintă toate aspectele pozitive ale începutului de an universitar: entuziasmul pentru noile oportunități, bucuria de a întâlni studenți noi, satisfacția de a predă. Simte cum această lumină te umple de energie, de încredere și de pasiune pentru meseria ta. Acum, imaginează-te stând într-un loc unde umbrele încep să apară. Aceste umbre simbolizează grijile și anxietățile care vin odată cu începutul unui nou an universitar: teama de necunoscut, îngrijorarea legată de provocările ce urmează, presiunea de a performa bine. Observă aceste umbre, fără a le respinge sau a te lăsa copleșit. Recunoaște-le prezența și acceptă-le ca parte firească a acestui moment din viața ta. Reflectează acum asupra faptului că atât lumina, cât și umbrele fac parte din aceeași experiență. Ele coexista și sunt necesare pentru a crea un tablou complet al începutului de an. Întreabă-te cum poți îmbrățișa atât entuziasmul, cât și anxietățile, pentru a-ți susține parcursul profesional. Cum poți învăța din ambele, găsind un echilibru care să îți permită să crești și să te dezvolți ca profesor? Încet, adu-ți atenția înapoi la corpul tău. Simte senzațiile din mâini, picioare și spate. Ascultă sunetele din jurul tău. Când ești pregătit, deschide încet ochii, păstrând în continuare această conștientizare a echilibrului dintre lumină și umbră. Rămâi câteva momente reflectând asupra experienței acestei meditații și asupra

modului în care poți aborda noul an universitar. Această meditație și întrebările de reflecție te pot ajuta să începi noul an universitar cu o atitudine echilibrată, conștient de lumina și umbrele care fac parte din experiența ta, și pregătit să le abordezi cu încredere și claritate. Îți poți înregistra textul de mai sus sau poți ruga pe cineva să ți-l citească, în așa fel încât să te poți concentra pe parcursul experienței. La final, notează mai jos gândurile, reflecțiile tale sau tot ce consideri semnificativ despre experiența care tocmai s-a încheiat, cu ajutorul întrebărilor de mai jos:

- ➔ Ce senzații fizice ai observat în timpul meditației? Unde ai simțit cel mai mult relaxare sau tensiune în corpul tău?
- ➔ Ce aspecte ale începutului de an universitar reprezintă pentru tine lumina? Ce te entuziasmează cel mai mult în noul an?
- ➔ Care sunt umbrele care apar la început de an? Ce îngrijorări sau anxietăți simți?
- ➔ Cum poți folosi entuziasmul și energia pozitivă pentru a face față provocărilor și anxietăților?
- ➔ În ce moduri poți integra atât lumina, cât și umbrele în abordarea ta profesională, astfel încât să menții un echilibru sănătos?
- ➔ Reflectând asupra propriilor tale lumini interioare, ce gânduri și momente pozitive ai identificat? Cum te-au făcut acestea să te simți?
- ➔ Ce alte reflecții sau realizări consideri semnificative în urma acestei experiențe de meditație?

PASTILA DE MINDFULNESS

33

Săptămâna 2 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

39

Săptămâna 3 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Pete de culoare

Așază-te într-un loc confortabil, unde poți rămâne liniștit pentru câteva minute. Închide-ți ușor ochii și respiră profund de câteva ori. Inspiră adânc, simțind cum aerul proaspăt îți umple plămânii, și expiră lent, eliberând orice tensiune din corp. Permite-ți să te relaxezi complet, lăsându-ți mintea să devină clară și liniștită. Începeți prin a-ți imagina o pânză albă, întinsă în fața ta. Această pânză reprezintă mintea ta, pregătită să fie pictată cu culori vibrante și pline de viață. Vizualizează cum o culoare vibrantă, poate un albastru calm și liniștitor, începe să se răspândească pe pânză. Simți cum această culoare te îmbrățișează cu o senzație de pace profundă. Lăsă-te învăluit de această nuanță albastră, permițându-i să aducă un val de calm și liniște în mintea și corpul tău. Această culoare simbolizează claritatea și structura procesului de predare. Simte cum albastrul îți aduce o senzație de pace profundă, ajutându-te să îți organizezi gândurile și să planifici lecțiile cu precizie și eficiență. Fiecare inspirație adâncă îți clarifică mintea, pregătindu-te să împărtășești cunoștințele cu studenții tăi. Acum, vizualizează cum o altă culoare apare pe pânză – un verde bogat și proaspăt. Simți cum această culoare te conectează cu natura, aducând o senzație de reînnoire și vitalitate. Imaginează-ți cum cu fiecare respirație adâncă se umple spațiul din jurul tău cu această culoare verde, revitalizându-l și oferindu-ți energie proaspătă. Această culoare te conectează cu energia și reînnoirea pe care le aduce cercetarea. Simți cum fiecare respirație îți umple mintea cu idei noi și inspirație. Verdele reprezintă procesul continuu de explorare și descoperire, esențial pentru creșterea ta academică. Fiecare proiect de cercetare este o oportunitate de a contribui la domeniul tău și de a descoperi noi orizonturi. Pe măsură ce respiri adânc, imaginează-ți cum un galben strălucitor începe să apară pe pânză. Această culoare aduce o senzație de căldură și bucurie, umplându-ți inima de fericire. Simți cum galbenul îți luminează interiorul, aducând o rază de optimism și veselie. Alături de senzația de căldură și bucurie, simbolizează interacțiunile pline de sens cu studenții. Galbenul te umple de optimism și veselie, amintindu-ți de impactul pozitiv pe care îl ai asupra vieților lor. Fiecare moment petrecut în clasă este o

oportunitate de a inspira și de a fi inspirat. Continuă să vizualizezi cum o culoare roșie vibrantă se răspândește pe pânză. Această culoare îți aduce o senzație de pasiune și putere. Simți cum roșul te încurajează să te conectezi cu sentimentele tale cele mai profunde și să le trăiești cu intensitate și curaj. Reprezintă pasiunea ta pentru învățare și descoperire. Simți cum această culoare îți dă puterea și curajul de a te conecta profund cu subiectele pe care le predai și de a împărtăși această pasiune cu studenții tăi. Roșul te motivează să depășești orice provocări și să explorezi noi moduri de a face predarea și cercetarea mai interesante și relevante. În cele din urmă, imaginează-ți cum un violet calm și misterios se întinde pe pânză. Această culoare te ajută să te simți echilibrat și în armonie. Simți cum violetul te îmbrățișează, aducând o senzație de claritate și introspecție. Această culoare simbolizează echilibrul și armonia dintre predare și cercetare. Simți cum violetul te ajută să îți echilibrezi eforturile și să găsești timp atât pentru studenți, cât și pentru propria dezvoltare profesională. Este o invitație la introspecție, la găsirea unui ritm care să îți permită să fi eficient și împlinit în ambele aspecte ale muncii tale academice. Pe măsură ce aceste culori se amestecă și se întrepătrund pe pânză, observi cum creează o imagine vibrantă și plină de viață. Fiecare culoare adaugă un element unic, contribuind la un întreg armonios. La fel ca aceste culori, fiecare aspect al muncii tale – predarea, cercetarea, interacțiunile cu studenții și dezvoltarea personală – contribuie la tabloul complet al vieții tale academice. Recunoști că, la fel ca aceste culori, fiecare experiență și emoție din viața ta contribuie la imaginea completă a cine ești. Respiri adânc și aduci această imagine colorată în mintea ta. Permite-i să te inspire și să te umple de energie pozitivă. Când ești pregătit, deschide încet ochii, aducând cu tine sentimentul de pace, echilibru și vitalitate pe care aceste culori ți l-au oferit. Amintește-ți că viața este ca o pânză albă, pe care poți alege să o pictezi cu culori vibrante și pline de semnificație. Bucură-te de frumusețea fiecărei nuanțe și continuă să adaugi cu încredere și curaj noi culori în tabloul vieții tale. Acum, la final, notează mai jos gândurile, reflecțiile tale sau tot ce consideri semnificativ despre experiența care tocmai s-a încheiat, având câteva întrebări ajutătoare. De data asta poți chiar să desenezi, folosind culorile evocate.

- ➔ Cum te-ai simțit vizualizând pânza albă? Ce gânduri sau emoții au apărut când ai privit pânza goală?
- ➔ Cum ai resimțit fiecare culoare împarte? Ce sentimente de pasiune și putere au apărut în tine în timp ce te concentrai pe aceste culori?
- ➔ Care dintre culorile vizualizate în această meditație rezonază cel mai mult cu experiența ta actuală de predare și cercetare?
- ➔ Cum a fost pentru tine să te întorci în momentul prezent după această meditație? Ce sentiment ai adus cu tine?
- ➔ Cum poți aplica lecția meditației despre viața ca o pânză albă, pe care poți alege să o pictezi cu culori vibrante și pline de semnificație, în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce pași concreți poți face pentru a menține echilibrul (violet) între predare și cercetare, astfel încât să te simți împlinit și eficient în ambele?
- ➔ Dacă ai ales să desenezi după meditație, cum te-ai simțit în timpul procesului creativ? Ce culori și forme ai ales și de ce?

45

Săptămâna 4 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Cum să mergi conștient

Găsește un loc liniștit unde să te poți plimba fără a fi deranjat. Poate fi un parc, o stradă sau chiar o cameră liniștită din casa ta. Începe prin a sta nemișcat, cu picioarele la lățimea umerilor, și respiră de câteva ori adânc. Inspiră adânc și expiră lent, permițându-ți să te relaxezi complet. Când te simți pregătit, începe să te plimbi încet. Concentrează-ți atenția asupra fiecărui pas pe care îl faci. Simți cum piciorul tău atinge solul, cum călcâiul se sprijină și apoi greutatea se mută pe întreaga talpă până la degete. Observă fiecare senzație pe măsură ce transferi greutatea de pe un picior pe celălalt. Respiră profund și sincronizează-ți respirația cu pașii tăi. Inspiră în timp ce faci un pas și expiră când îl faci pe următorul. Simte cum aerul curge prin corpul tău, aducându-ți energie și calm. Observă cum fiecare pas și fiecare respirație te conectează mai profund cu momentul prezent. Acordă atenție mediului înconjurător. Observă sunetele pe care le auzi – poate ciripitul păsărilor, foșnetul frunzelor sau sunetul ușor al pașilor tăi pe sol. Simți cum aerul îți atinge pielea și observi temperatura și mirosurile din jur. Fiecare detaliu te ajută să rămâi complet prezent și conștient. Dacă mintea începe să se rătăcească, întoarce-ți blând atenția la pașii tăi și la la respirație. Nu judeca aceste distrageri, ci recunoaște-le și readu-ți focusul înapoi la experiența ta de plimbare conștientă. Pe măsură ce continui să mergi, simți cum fiecare pas îți aduce mai aproape un sentiment de pace interioară și echilibru. Permite-ți să fi complet absorbit de momentul prezent, savurând simplitatea și frumusețea fiecărui pas. După ce ai terminat plimbarea, oprește-te și ia-ți câteva momente pentru a respira adânc. Dacă plimbarea ta are ca destinație locul de muncă, transformă această călătorie zilnică într-o practică de mindfulness. Pe măsură ce te deplasezi, fie pe jos, fie cu un mijloc de transport, fie doar de la mașină traversând parcare, păstrează atenția asupra corpului tău și asupra respirației tale. Lasă grijile legate de ziua de muncă să fie temporar puse deoparte și concentrează-te pe pașii tăi, pe respirație și pe conexiunea cu momentul prezent. Observă

cum fiecare pas te aduce mai aproape de destinație, dar și cum fiecare pas îți oferă oportunitatea de a fi pe deplin prezent. În loc să te grăbești, savurează călătoria, permițându-ți să ajungi la muncă nu doar fizic, ci și mental, cu un sentiment de calm și claritate. Această practică nu doar că te pregătește pentru ziua ce urmează, dar te ajută să începi ziua într-un mod mai conștient și echilibrat. Reflectează asupra experienței tale și observă cum te simți acum, mai conectat și mai calm. Amintește-ți că această practică de mers conștient poate fi integrată în rutina voastră zilnică. Ori de câte ori simțiți nevoia de o pauză sau de o reconectare cu tine însuși, o simplă plimbare conștientă îți poate aduce claritate și liniște. Respiră adânc, zâmbește și continuă-și ziua cu acest sentiment de calm și prezență, nu înainte de a-ți nota câteva reflecții, cu ajutorul întrebărilor de mai jos:

- ➔ Ce senzații ai experimentat când ai început să respiri adânc și să te relaxezi înainte de plimbare?
- ➔ Cum te-ai simțit observând fiecare pas pe care îl făceai? Ce senzații fizice ai resimțit în picioare și în corp?
- ➔ Cum a fost sincronizarea respirației cu pașii tăi? Ce efect a avut asupra stării tale de calm și concentrare?
- ➔ Ce sunete ai auzit în timpul plimbării? Cum te-au influențat aceste sunete și ce emoții au stârnit în tine?
- ➔ Când mintea ta a început să se rătăcească, cum ai reușit să-ți readuci atenția asupra pașilor și respirației? Ce ai învățat din această experiență?
- ➔ Cum te-ai simțit pe măsură ce plimbarea a progresat și te-ai conectat mai profund cu momentul prezent?
- ➔ Cum ai putea integra această practică de mers conștient în rutina ta zilnică? Ce beneficii crezi că ar aduce?
- ➔ Ce aspecte ale plimbării conștiente ți-au adus cea mai mare satisfacție și de ce?

PASTILA DE MINDFULNESS

51

Săptămâna 5 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 5 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 5 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 5 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 5 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 5 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 5 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Ascultă ploaia

Acest exercițiu de mindfulness este conceput pentru a te ajuta să te conectezi cu sunetele și senzațiile ploii. Fie că este o zi ploioasă sau pur și simplu îți imaginezi ploaia, acest exercițiu te va ghida să te bucuri de momentul prezent și să îți liniștești mintea. Găsește un loc liniștit unde să te poți relaxa fără a fi deranjat pentru următoarele 15-20 de minute. Dacă este posibil, stai lângă o fereastră unde poți auzi sunetul ploii. Dacă nu plouă afară, poți folosi o înregistrare a sunetului ploii. Într-o lume în care presiunile cotidiene pot deveni copleșitoare, mai ales în rolul profesional academic, este esențial să îți găsești momente de relaxare și reconectare cu tine însuși. Stresul acumulat în timpul orelor de predare, cercetare sau evaluare poate afecta nu doar starea ta de bine, ci și performanța academică și relațiile interpersonale. În acest context, a-ți permite să te oprești pentru câteva minute și să te concentrezi pe respirație și pe sunetele naturii poate avea un impact profund asupra stării tale de spirit. Această practică simplă poate reduce nivelul de stres, îmbunătățind astfel calitatea vieții și creând un echilibru între responsabilitățile academice și bunăstarea personală. Așează-te deci confortabil, fie pe un scaun, fie pe podea, cu spatele drept și mâinile relaxate în poală sau pe genunchi. Închide ochii și adu-ți atenția la respirație. Inspiră adânc și expiră încet de câteva ori. Simte cum aerul proaspăt îți umple plămânii și cum, la fiecare expirație, eliberezi orice tensiune sau stres acumulat. Înainte de a începe, stabilește-ți intenția de a fi prezent și de a te bucura de acest moment de liniște. Spune-ți în minte: „Mă deschid să primesc liniștea și calmul acestui moment”. Concentrează-te pe sunetul ploii. Ascultă cu atenție fiecare picătură, fiecare sunet diferit pe care îl face ploaia când atinge diferite suprafețe. Observă ritmul și intensitatea ploii. Fii atent la variațiile sunetelor - sunetul unei picături care lovește geamul, sunetul ploii care cade pe acoperiș sau pe frunzele copacilor. Imaginează-ți cum ar fi să simți picăturile de ploaie pe pielea ta. Poți să-ți amintești o ploaie recentă sau să îți imaginezi cum picăturile reci ating ușor

fața și mâinile tale. Simte cum corpul tău reacționează la această senzație - poate un fior ușor sau o senzație de prospețime. Pe măsură ce te concentrezi pe ploaie, observă gândurile și emoțiile care apar. Poate că simți un sentiment de calm, de bucurie, de nostalgie sau chiar tristețe. Permite-ți să experimentezi aceste emoții fără a le judeca. Observă-le ca pe niște nori care trec pe cerul conștiinței tale. Continuă să respiri adânc și liniștit. Inspiră și imaginează-ți că aduci calmul și prospețimea ploii în corpul tău. Expiră și lasă toate tensiunile și grijile să se scurgă afară odată cu respirația. Pe măsură ce te relaxezi, lasă sunetul ploii să devină o melodie liniștitoare în fundalul minții tale. Când ești gata să închei exercițiul, adu-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră și expiră adânc de câteva ori. Simte cum aerul umple din nou plămânii și cum eliberezi ultimele urme de tensiune. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. Observă sunetele, mirosurile și senzațiile din jurul tău. Fii prezent și conștient de locul în care te afli. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. După ce ai terminat exercițiul, poți să reflectezi asupra experienței tale și să îți notezi câteva idei, folosind întrebările de mai jos:

- ➔ Cum te-ai simțit în momentul în care ai început să te concentrezi pe sunetul ploii? Ce detalii ai observat în sunetele diferite ale ploii?
- ➔ Cum a fost experiența de a-ți imagina sau de a-ți aminti senzația picăturilor de ploaie pe pielea ta? Ce reacții fizice și emoționale ai avut?
- ➔ Cum te-ai simțit în momentul în care ai adus calmul și prospețimea ploii în corpul tău prin respirație? Ce schimbări ai observat în starea ta de calm și relaxare?
- ➔ Cum te simți acum comparativ cu începutul exercițiului? Ce schimbări ai observat în starea ta de spirit și nivelul de tensiune?
- ➔ Ce aspecte ale exercițiului ți-au adus cea mai mare liniște și satisfacție și de ce?
- ➔ Ce ai descoperit despre tine însuși în urma acestui exercițiu de mindfulness?

PASTILA DE MINDFULNESS

57

Săptămâna 6 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 6 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 6 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 6 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 6 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 6 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 6 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Gestionarea timpului

Găsește un loc liniștit unde să te așezi confortabil. Închide ochii și începe să respiri adânc și calm. Inspiră pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent, eliberând orice tensiune. Repetă acest ciclu de respirație profundă de câteva ori, permițând corpului și minții să se relaxeze. Pe măsură ce te adâncești în starea de relaxare, adu-ți atenția asupra prezentului. Observă cum te simți în acest moment – fizic și emoțional. Nu trebuie să schimbi nimic; doar observă, acceptând totul așa cum este. Acum, îndreaptă-ți atenția către modul în care îți gestionezi timpul în viața de zi cu zi. Vizualizează-ți ziua obișnuită, de la început până la sfârșit. Fii atent la toate sarcinile și activitățile pe care le faci, precum și la cum te simți în timpul fiecăreia dintre ele. Imaginează-ți că ai în fața ta o listă cu toate sarcinile pe care le ai de făcut astăzi. Începe să analizezi fiecare sarcină în parte, întreabă-te: „Cât de importantă este această sarcină pentru mine? Care este impactul pe care îl va avea asupra obiectivelor mele pe termen lung?” Permite-ți să recunoști ce sarcini sunt esențiale și care pot fi amânate sau chiar eliminate. Prioritizarea este cheia gestionării timpului, iar recunoașterea lucrurilor cu adevărat importante te va ajuta să îți canalizezi energia acolo unde contează cel mai mult. Pe măsură ce continui să îți revizuiești lista mentală, încearcă să observi cum te simți față de sarcinile pe care le consideri prioritare. Simți rezistență? Sau poate o ușurare că le-ai identificat? Acum, îndreaptă-ți atenția către echilibrul dintre muncă și odihnă. Gândește-te la momentele în care ai simțit că ești suprasolicitat, când volumul de muncă a devenit prea mare și ți-a afectat starea de bine. Imaginează-ți cum ar fi să îți stabilești limite clare pentru tine. Poate fi vorba

despre a spune „nu” unor sarcini care nu sunt esențiale, sau de a-ți acorda pauze regulate pentru a te reîncărca. Vizualizează-te protejându-ți timpul și energia, asigurându-te că nu te împovărezi mai mult decât este necesar. Simte cum, pe măsură ce faci aceste alegeri, greutatea suprasolicitării începe să se risipească, lăsând loc unei senzații de echilibru și liniște interioară. Revin-o treptat la respirația profundă, simțind cum fiecare inspirație aduce cu sine un sentiment de claritate și fiecare expirație eliberează orice stres sau tensiune. Când te simți pregătit, deschide încet ochii, păstrând această stare de conștientizare și echilibru în ziua ta. Permite-ți câteva momente pentru a reflecta asupra următoarelor întrebări:

- ➔ Care sunt cele trei sarcini din viața mea pe care le consider cele mai importante?
- ➔ Cum mă simt atunci când sunt copleșit de prea multe sarcini? Ce pot face pentru a preveni această stare?
- ➔ Cum pot stabili mai eficient limite în ceea ce privește munca mea? Sunt capabil să spun „nu” atunci când este necesar?
- ➔ În ce fel îmi prioritizez activitățile zilnice? Există ceva ce aș putea schimba pentru a fi mai eficient?
- ➔ Ce activități sau obiceiuri pot introduce în rutina mea zilnică pentru a mă ajuta să evit suprasolicitarea?

PASTILA DE
MINDFULNESS

63

Săptămâna 7 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Grădina somnului

Spre deosebire de exercițiile de până acum, în care nu are neapărat precizat nimic despre când anume să aibă loc, aceasta ar fi mai eficientă să se desfășoare seara. Așază-te într-o poziție confortabilă, fie întins pe pat, fie șezând într-un loc liniștit. Închide ușor ochii și începe să-ți concentrezi atenția asupra respirației tale. Observă cum aerul intră și iese ușor din corpul tău, fără să forțezi nimic. Permite respirației să devină un ritm calm și natural. Acum, imaginează-ți că te afli într-o grădină liniștită, un loc magic care există doar pentru tine. Aceasta este grădina somnului tău. Pe măsură ce pășești încet pe aleile grădinii, observi cum fiecare pas te aduce mai aproape de un sentiment profund de relaxare. În această grădină, florile își închid petalele încet, pregătindu-se pentru noapte, la fel cum mintea ta se pregătește pentru somn. Pe măsură ce te plimbi printre ele, simți cum grijile zilei se estompează, la fel cum soarele apune încet în spatele dealurilor. Pe marginea unei fântâni de marmură, auzi apa curgând ușor, precum gândurile tale care se scurg lin, fără să te mai preocupe. Fiecare sunet al apei te îndeamnă să te relaxezi și mai mult, lăsând în urmă tensiunile. În timp ce continui să explorezi grădina, observi un hamac între doi copaci, legănându-se ușor în briza blândă a serii. Așază-te în acest hamac și simte cum te îmbrățișează confortul lui. Pe măsură ce te legeni ușor, la fel cum valurile unui ocean calm se leagănă spre țărm, simți cum corpul tău devine din ce în ce mai greu, mai relaxat. Lasă-te purtat de acest sentiment de liniște, permițându-ți să te scufunzi mai adânc în hamac, în timp ce mintea ta se afundă încet în somn. Gândește-te la hamac ca la un nor moale care te poartă ușor în tărâmul viselor, unde te așteaptă un somn odihnitor și reparator. Pe măsură ce te afunzi tot mai adânc în acest sentiment, amintește-ți că grădina somnului este întotdeauna aici pentru tine. În fiecare seară, poți reveni aici, pentru a-ți găsi liniștea și pentru a te pregăti pentru un somn profund și liniștit. Respiră adânc, lăsând ultima urmă de tensiune

să dispară, și permite-ți să te odihnești complet, știind că ești în siguranță în grădina ta liniștită a somnului. Această meditație folosește metafora unei grădini pentru a crea un spațiu mental de relaxare, ajutându-te să te eliberezi de tensiuni și să te pregătești pentru un somn profund și odihnitor. Poți parcurge această serie de întrebări de reflecție pentru a le folosi după meditație pentru a aprofunda experiența și a îmbunătăți calitatea somnului:

- ➔ Cum te-ai simțit în grădina somnului? Cum te-au influențat aceste senzații?
- ➔ Ce elemente din grădina somnului ți-au adus cea mai mare liniște? Poate a fost sunetul apei, legănatul hamacului sau simpla prezență a naturii. Care parte a meditației ți-a oferit cel mai profund sentiment de relaxare?
- ➔ Există vreo tensiune sau grijă care a persistat în timpul meditației? Dacă da, ce crezi că a cauzat acea tensiune și cum o poți elibera complet înainte de somn?
- ➔ Ce semnificație are pentru tine ideea de a avea un “spațiu sigur” pentru relaxare și odihnă? Cum pot cultiva un astfel de spațiu în viața reală, pentru a sprijini un somn mai bun și o minte mai liniștită?
- ➔ Cum te simți în corpul tău după această meditație? Observă dacă simți o diferență în nivelul de tensiune sau în gradul de relaxare al corpului tău.
- ➔ Ce poți face mâine pentru a-ți pregăti mintea și corpul pentru un somn la fel de odihnitor? Reflectează asupra unor mici schimbări sau practici care ar putea susține un somn mai bun.

69

Săptămâna 8 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Mozaicul comunității

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fie într-un scaun, fie pe podea, cu spatele drept și mâinile așezate confortabil pe genunchi sau în poală. Închide ochii dacă te simți confortabil. Începe prin a aduce atenția asupra respirației tale. Observă cum aerul intră și iese din corpul tău. Nu încerca să îți controlezi respirația; pur și simplu observ-o așa cum este. Dacă mintea începe să se rătăcească, adu-o ușor înapoi la respirație. În timp ce continui să respiri conștient, gândește-te la intenția ta pentru această meditație. Poate dorești să îmbunătățești comunicarea cu colegii, să fii mai deschis și mai empatic sau să contribui mai eficient la echipa ta. Stabilește această intenție în inima ta. Acum, gândește-te la relațiile tale cu colegii. Aducându-i pe rând în mintea ta, reflectează asupra modului în care interacționezi cu fiecare dintre ei. Observă dacă există tensiuni, neînțelegeri sau chiar relații armonioase. Fii conștient de emoțiile care apar, fie că sunt plăcute sau neplăcute, fără a le judeca. În timp ce te gândești la colegii tăi, încearcă să te pui în locul lor. Imaginează-ți cum ar putea să vadă ei situațiile, ce provocări ar putea întâmpina și ce dorințe sau nevoi ar putea avea. Permite-ți să simți empatie și compasiune pentru ei. Dacă simți rezistență sau negativitate, doar observă aceste sentimente fără să le judeci. Imaginează-ți că mediul tău de lucru împreună cu colegii din departament, facultate sau chiar întreaga universitate este asemeni unui „mozaic al comunității”. Fiecare coleg este o piesă unică a acestui mozaic. Unele piese sunt colorate și complexe, altele sunt simple și subtile, dar fiecare piesă are un rol esențial în formarea imaginii finale. Reflectează asupra fiecărei „piese” din mozaic și asupra rolului său unic în completarea „tabloului”. Cum contribuie diversitatea acestor piese la frumusețea și funcționalitatea întregului mozaic? Imaginează-ți cum ar arăta mozaicul dacă fiecare „piesă” nu s-ar potrivi bine cu celelalte sau dacă unele piese nu și-ar găsi locul. Reflectează asupra modului în care fiecare coleg are caracteristici și nevoi specifice. Simte empatie pentru aceste caracteristici și

imaginează-ți cum ai putea contribui la integrarea fiecărei „piese” pentru a crea un mozaic complet și armonios. Cum poți ajusta contribuția ta pentru a se alinia mai bine cu imaginea din prezent? Vizualizează un mozaic perfect în care toate piesele sunt așezate corect și se completează reciproc. Fiecare piesă contribuie la formarea unui tablou frumos și coerent. Simte bucuria și satisfacția de a face parte din acest mozaic armonios, în care fiecare coleg își aduce aportul pentru a crea ceva magnific împreună. Revenind la respirație, adu-ți atenția înapoi în prezent. Simte-ți corpul așezat acolo unde ești, observă sunetele din jurul tău și fii conștient de momentul prezent. Când ești gata, deschide încet ochii. Aceste întrebări de reflecție te vor ajuta să explorezi și să înțelegi mai profund cum fiecare piesă a „mozaicului comunității” din care faci parte.

- ➔ Cum ai experimentat conștientizarea respirației în timpul meditației? Ce efect a avut aceasta asupra stării tale interioare?
- ➔ În imaginea „mozaicului comunității”, ce rol joacă fiecare piesa? Ce ai observat despre diversitatea și contribuțiile fiecărei piese?
- ➔ Ai observat vreo asemănare sau diferență între modul în care vezi colegii tăi și modul în care i-ai perceput în metafora mozaicului?
- ➔ Cum te-ai simțit când ai reflectat asupra caracteristicilor și nevoilor fiecărei „piese” din mozaic? Ce ai descoperit despre tine și despre colegii tăi în acest context?
- ➔ Ce pași concreți ai putea lua pentru a îmbunătăți „îmbinarea” și colaborarea în „mozaicul” tău? Ce aspecte ale colaborării ai putea aborda pentru a sprijini dezvoltarea echipei?
- ➔ Ce schimbări ai putea face în modul tău de a contribui la echipă pentru a crea un mediu de lucru mai armonios și mai integrat?
- ➔ Care a fost partea cea mai revelatoare a acestei meditații pentru tine? Ce ai învățat despre tine și despre modul în care interacționezi cu colegii tăi?

75

Săptămâna 9 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Prin acest exercițiu, vei învăța să îți observi emoțiile fără a te lăsa copleșit de ele, găsind calm și claritate în momentele dificile. Așază-te, așa cum te-ai obișnuit deja, într-un loc confortabil unde nu vei fi deranjat pentru următoarele 10-15 minute. Închide ochii și relaxează-te. Începe prin a-ți aduce atenția la respirație. Inspiră adânc prin nas, ține respirația câteva secunde și expiră încet pe gură. Repetă de câteva ori până simți că te-ai relaxat complet. Adu-ți atenția asupra intenției tale de a gestiona frustrarea în general și pe cea profesională în particular. Poți rosti mental: „Îmi propun să îmi observ și să gestionez frustrarea cu calm și claritate.” Gândește-te la o situație recentă care ți-a provocat frustrare. Observă cum te simți când te gândești la această situație. Unde simți frustrarea în corpul tău? Poate fi o senzație de tensiune în umeri, un nod în stomac sau o strângere în piept. Acceptă că frustrarea este o emoție normală și că este în regulă să o simți. Nu te judeca pentru că te simți frustrat. Spune-ți mental: „Accept această frustrare și îi permit să existe în momentul prezent.” Fii un observator al propriei tale emoții. Imaginează-ți că te uiți la frustrarea ta de la distanță, ca și cum ai privi un nor care plutește pe cer. Observă cum arată această frustrare - are o culoare, o formă, o textură? Inspiră adânc și imaginează-ți că aduci calm și claritate în corpul tău. Înțelege că frustrarea este o emoție umană normală și că este un semnal care te poate ajuta să identifici aspectele care necesită atenție. Imaginează-ți că respiri adânc în această frustrare, lăsând-o să se dizolve treptat în expirație. Pe măsură ce expiri, vizualizează cum frustrarea se disipează, lăsând loc pentru calm și claritate. Continuă să respiri astfel pentru câteva minute, concentrându-te pe eliberarea tensiunii. Poți încerca să transformi frustrarea într-o emoție pozitivă. Poți face acest lucru gândindu-te la o soluție pentru problema care a cauzat frustrarea sau reamintindu-ți de un moment în care ai depășit cu succes o provocare similară. Simte cum această transformare îți aduce un

sentiment de putere și încredere. Imaginează-ți că frustrarea ta se dizolvă și se transformă într-o energie pozitivă care te învăluie. Poți vizualiza această energie ca o lumină caldă și strălucitoare care îți umple corpul, aducându-ți calm și liniște. Când ești gata să închei exercițiul, adu-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră încet de câteva ori. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. Acum poți să reflectezi asupra experienței folosind întrebările de mai jos:

- ➔ Ai avut vreun fel de tensiune sau nenăuște la început? Dacă da, unde le-ai simțit în corpul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit când te-ai gândit la situația care ți-a provocat frustrare? Unde ai simțit frustrarea în corpul tău?
- ➔ Poți descrie senzațiile fizice asociate cu frustrarea? (ex. tensiune în umeri, nod în stomac, strângere în piept)
- ➔ Cum a fost pentru tine să accepți frustrarea ca pe o emoție normală și să nu te judeci pentru că o simți?
- ➔ Ai observat vreo schimbare în modul în care te-ai simțit după ce ai acceptat frustrarea?
- ➔ Cum arăta frustrarea ta - avea o culoare, o formă, o textură?
- ➔ Cum a fost să încerci să transformi frustrarea într-o emoție pozitivă? Poți descrie cum arăta și se simțea această energie pozitivă?
- ➔ Ce ai învățat despre tine și despre modul în care gestionezi frustrarea prin acest exercițiu?
- ➔ Ce intenții ai pentru viitor în ceea ce privește gestionarea emoțiilor dificile?

PASTILA DE MINDFULNESS

81

Săptămâna 10 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 10 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 10 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Așază-te într-un loc confortabil, unde poți sta liniștit și fără distrageri. Închide ochii și ia câteva respirații adânci, inspirând pe nas și expirând pe gură. Permite-ți să te relaxezi complet și să fii prezent în acest moment. Închide ochii și concentrează-te pe respirația ta. Inspiră profund și expiră încet, lăsând orice tensiune să se dizolve în acest moment de liniște. Ești aici pentru a reflecta asupra răbdării, o virtute esențială în procesul didactic, și asupra modului în care aceasta poate fi cultivată în fața ritmului diferit de învățare al studenților. Imaginează-ți că ești un sculptor și ai în față un bloc de marmură. Fiecare lovitură de dalță, fiecare mișcare atentă și calculată, dezvăluie treptat forma ascunsă în piatră. Uneori, o parte a sculpturii apare mai repede, alteori, anumite detalii necesită mai mult timp și delicatețe pentru a se dezvălui. Ca sculptor, înțelegi că nu poți forța piatră să ia forma dorită mai repede decât îi este firesc. Ai nevoie de răbdare pentru a lăsa procesul să se desfășoare în ritmul său, știind că, la final, opera va fi completă și armonioasă. Același lucru se aplică și în educație. Fiecare student este un bloc de marmură unic, cu potențialul de a deveni o operă de artă. Fiecare are nevoie de timp diferit pentru a-și revela forma, cunoștințele și abilitățile. Ca profesor, răbdarea îți permite să accepți acest ritm variabil și să îți ajustezi eforturile în funcție de nevoile fiecărui student, fără a grăbi sau a încetini procesul natural de învățare. Cum te simți în rolul sculptorului, modelând cu răbdare și grijă fiecare detaliu? Poți să vezi studenții tăi ca pe aceste opere de artă în devenire, fiecare având nevoie de propria abordare și ritm? Respiră adânc și simte cum răbdarea te învâluie ca un sculptor care își dedică timpul și energia fiecărei creații. Expiră orice presiune de a accelera procesul. Închide încet ochii și păstrează această stare de calm și răbdare în toate interacțiunile tale didactice. Imaginează-ți acum că răbdarea ta este o lumină caldă, aurie, care începe să se formeze în centrul pieptului tău. Această lumină reprezintă capacitatea ta de a rămâne calm și centrat, chiar și în fața dificultăților sau a întârzierilor. Pe măsură

- ➔ Cum percepi procesul de a “sculpta” învățarea fiecărui student în ritmul său unic?
- ➔ Ce strategii poți folosi pentru a te asigura că fiecare student primește atenția necesară pentru a-și dezvolta potențialul, chiar dacă ritmul este diferit?
- ➔ Care sunt situațiile din viața ta în care simți că îți pierzi cel mai des răbdarea?
- ➔ Cum gestionezi frustrarea atunci când un student nu progresează conform așteptărilor tale și cum poți transforma această frustrare într-o oportunitate de a cultiva răbdarea?
- ➔ În ce mod poți vedea potențialul pe termen lung în fiecare student, chiar dacă rezultatele imediate nu sunt vizibile?
- ➔ Ce gânduri sau convingeri îți alimentează lipsa de răbdare?
- ➔ Cum îți influențează răbdarea capacitatea de a adapta metodele de predare pentru a răspunde nevoilor diverse ale studenților?

PASTILA DE MINDFULNESS

[illegible]

87

Săptămâna 11 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

PASTILA DE MINDFULNESS

Când ești gata, încet, adu-ți atenția înapoi la spațiul în care te afli. Începe să miști ușor degetele de la mâini și picioare, deschide ochii și permite-ți să revii la prezent, purtând cu tine un sentiment profund de apreciere pentru unicitatea și frumusețea vieții tale.

- ➔ Cum te simți după ce ai meditat asupra iernii? Ce emoții au apărut în timpul meditației?
- ➔ Cum ai descrie dansul fulgilor de zăpadă și ce impact are această imagine asupra stării tale de spirit?
- ➔ Ce înseamnă pentru tine iarna dincolo de aspectele ei fizice? Cum îți influențează starea interioară și emoțiile?
- ➔ Ce poți învăța din delicatețea și unicitatea fiecărui fulg de zăpadă? Cum poți aplica această lecție în relațiile și interacțiunile tale cu ceilalți?
- ➔ În ce moduri îți exprimi unicitatea și creativitatea în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Cum poți învăța să apreciezi mai mult momentele simple și efemere, la fel cum apreciezi frumusețea unui fulg de zăpadă?
- ➔ Ce poți face pentru a-ți cultiva și mai mult creativitatea, lăsându-ți ideile să “cadă” liber și să se așeze natural?
- ➔ Cum poți folosi iarna și imaginea fulgilor de zăpadă ca sursă de inspirație pentru a aduce mai multă liniște și reflecție în viața ta?

Aceste întrebări te pot ajuta să te conectezi mai profund cu experiențele tale și să îți dezvoltî o înțelegere mai profundă a propriilor emoții și amintiri. Folosește-le ca punct de plecare pentru explorarea ta interioară de acum.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. On the left side, there is a yellow curved shape representing a margin or a decorative element. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

93

Săptămâna 12 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 12 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 12 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 12 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 12 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 12 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 12 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Așază-te într-un loc liniștit, unde te poți relaxa fără întreruperi. Poți sta pe un scaun confortabil sau pe podea, cu spatele drept și mâinile așezate pe genunchi. Închide ochii și ia câteva respirații adânci. Inspiră pe nas și expiră pe gură, eliberând tensiunea cu fiecare expirație. Acum, imaginează-ți că te afli într-o cameră caldă și primitoare, decorată pentru Crăciun. În mijlocul camerei se află un brad de Crăciun frumos împodobit. Privește bradul în mintea ta și observă fiecare detaliu: culoarea verde intensă a acelor, strălucirea globurilor și a luminilor care clipecesc delicat. Simte liniștea și pacea pe care acest brad o aduce în sufletul tău. Fă-ți timp să contempli simbolismul bradului de Crăciun. Bradul rămâne verde pe tot parcursul anului, simbolizând speranța, continuitatea și viața veșnică. Este un simbol al rezilienței, care îți amintește că și tu poți trece prin iarnă și prin dificultăți, rămânând puternic și plin de speranță. Acum, îndreaptă-ți atenția către darurile așezate sub brad. Observă-le cu curiozitate și recunoștință. Fiecare cadou reprezintă un act de iubire și generozitate. Reflectează asupra darurilor pe care le-ai primit în viața ta, nu doar cele materiale, ci și darurile de timp, afecțiune și sprijin pe care le-ai primit de la cei dragi. Imaginează-ți că ieși unul dintre aceste daruri și îl deschizi încet. În interior, găsești un simbol al unei calități speciale pe care o apreciezi în tine sau în alții: poate fi iubire, răbdare, bunătate sau înțelepciune. Recunoaște această calitate și simte recunoștința pentru prezența ei în viața ta. Reflectează asupra comportamentului de dăruire. Gândește-te la momentele în care ai oferit ceva celor dragi, fie că a fost un cadou, timpul tău, sprijinul tău emoțional sau pur și simplu prezența ta. Simte căldura și bucuria pe care le-ai simțit în acele momente de generozitate. Amintește-ți cum fiecare act de dăruire a creat o legătură mai profundă cu cei din jur și a adus lumină și bucurie în viața lor. Acum, gândește-te la familia ta. Amintește-ți momentele speciale petrecute împreună, râsetele împărtășite, sprijinul oferit în momentele de nevoie și iubirea necondiționată. Simte recunoștința

pentru fiecare membru al familiei tale și pentru rolul pe care îl joacă în viața ta. Reflectează asupra modului în care ei te-au susținut, încurajat și te-au ajutat să devii persoana care ești astăzi. Încheie meditația gândindu-te la un gest de bunătate pe care îl vei face pentru unul dintre membrii familiei tale în următoarele zile. Poate fi un cuvânt de apreciere, un ajutor oferit la nevoie sau pur și simplu petrecerea timpului împreună. Inspirat de spiritul Crăciunului și de semnificația darului, propune-ți să fii un izvor de bucurie și iubire pentru cei dragi. Când te simți pregătit, deschide încet ochii și adu cu tine acest sentiment de pace, recunoștință și generozitate în restul zilei tale. Fie ca spiritul bradului de Crăciun și al darului să te însoțească mereu, inspirându-te să dăruiești și să îți exprimi recunoștința față de familie în fiecare zi. Am adăugat și câteva întrebări de reflecție inspirate de meditația care tocmai s-a încheiat, să te ajute să integrezi mai bine experiența.

- ➔ Cum te simți când dăruiești ceva cuiva drag?
- ➔ Care sunt cele mai valoroase daruri pe care le-ai primit de la familie, dincolo de cele materiale?
- ➔ Ce înseamnă pentru tine simbolul bradului de Crăciun?
- ➔ Ce calități apreciezi cel mai mult la membrii familiei tale și cum pot să le arăți asta?
- ➔ Cum poți transforma gesturile de dăruire într-o practică constantă în viața ta?
- ➔ Cum poți contribui la crearea unei atmosfere de iubire și generozitate în familia ta?
- ➔ Ce înseamnă pentru tine Crăciunul și cum poți păstra spiritul său de generozitate și recunoștință pe tot parcursul anului?

PASTILA DE MINDFULNESS

99

Săptămâna 13 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 13 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 13 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 13 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 13 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 13 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 13 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

A mânca conștient de sărbători

Așază-te într-un loc confortabil, unde poți sta liniștit și fără distrageri. Închide ochii și ia câteva respirații adânci, inspirând pe nas și expirând pe gură. Permite-ți să te relaxezi complet și să fii prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli la masa de sărbători, înconjurat de familie și prieteni. Masa este frumos aranjată, cu mâncăruri delicioase și aromate, pregătite cu dragoste și grijă. Observă fiecare detaliu al acestei mese festive: culorile vibrante ale felurilor de mâncare, mirosurile îmbietoare și sunetele de veselie din jurul tău. Permite-ți să aduci atenția asupra unei farfurii din fața ta. Privește cu atenție fiecare aliment. Observă culorile, texturile și formele. Întreabă-te ce feluri de mâncare îți atrag atenția și ce emoții îți trezesc. Fii recunoscător pentru abundența și efortul depus în pregătirea acestor mâncăruri. Începe să mănânci încet, luând o mică bucată dintr-un fel de mâncare. Înainte de a o duce la gură, observă-i textura și mirosul. Inspiră adânc, bucurându-te de aroma sa. Apoi, pune bucata în gură și mestecă încet. Concentrează-te asupra gustului și a senzațiilor pe care le simți. Cum se schimbă textura și aroma pe măsură ce mesteci? Cum se simte mâncarea pe limba ta? În timp ce mesteci, reflectează asupra drumului pe care l-a parcurs acea mâncare pentru a ajunge pe masa ta. Gândește-te la fermierii care au cultivat ingredientele, la oamenii care au transportat și pregătit mâncarea. Fii recunoscător pentru toate mâinile care au contribuit la această masă de sărbătoare. În continuare, mănâncă încet și cu atenție fiecare bucată, făcând pauze pentru a respira și a te bucura de compania celor dragi. Fii conștient de senzația de sațietate care apare în corpul tău. Ascultă-ți corpul și respectă-l, oprindu-te din mâncat atunci când te simți satisfăcut, nu plin. Reflectează asupra comportamentului alimentar sănătos. Amintește-ți că mesele de

sărbători sunt despre bucuria de a fi împreună și de a sărbători, nu doar despre mâncare. Fii prezent în momentul în care mănânci, bucură-te de fiecare mușcătură și savurează fiecare gust. În același timp, recunoaște importanța echilibrului și moderației în alimentație. Încheie meditația cu un sentiment de recunoștință pentru mâncarea de pe masa ta și pentru oamenii din jurul tău. Gândește-te la un gest de bunătate pe care îl poți face pentru cineva în această perioadă de sărbători, fie că este vorba de a împărți o masă, de a oferi un cuvânt de încurajare sau de a petrece timp de calitate împreună. Când ești pregătit, deschide încet ochii și adu cu tine acest sentiment de pace, recunoștință și conștientizare în restul zilei tale. Fie ca această practică de a mânca conștient să te însoțească în fiecare masă, îmbunătățind comportamentul tău alimentar și aducându-ți mai multă bucurie și sănătate.

Am adăugat și câteva întrebări de reflecție inspirate de meditația care tocmai s-a încheiat, să te ajute să integrezi mai bine experiența și să conștientizezi mai multe despre comportamentul tău alimentar și ce înseamnă mâncarea pentru tine.

- ➔ Cum te simți când mănânci alături de cei dragi?
- ➔ Care sunt cele mai valoroase amintiri pe care le ai despre masa de sărbători?
- ➔ Care este mâncarea ta preferată și de ce amintire se leagă?
- ➔ Cum ai putea să îți echilibrezi comportamentul alimentar?

PASTILA DE
MINDFULNESS

105

Săptămâna 14 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 14 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 14 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 14 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 14 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 14 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 14 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Despre anul care aproape a trecut

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi pe respirația ta. Inspiră profund și expiră lent. Permite-ți să te relaxezi și să te eliberezi de tensiunea acumulată. Începe prin a-ți seta intenția pentru această meditație. Gândește-te la faptul că vrei să reflectezi asupra anului care tocmai s-a încheiat. Imaginează-ți că derulezi un film al ultimelor 12 luni. Permite-ți să revezi momentele cheie ale anului. Ce realizări ai avut? Care au fost momentele de bucurie? Ce provocări ai întâmpinat și cum ai reușit să le depășești? Amintește-ți luna ianuarie. Ce obiective și rezoluții ți-ai propus la începutul anului? Reflectează asupra speranțelor și așteptărilor pe care le aveai. Cum ai început anul? Care a fost starea ta de spirit? Gândește-te la luna februarie. Cum au evoluat obiectivele tale inițiale? Ce pași ai făcut pentru a le atinge? Reflectează asupra relațiilor și interacțiunilor pe care le-ai avut în această lună. Amintește-ți despre luna martie. Ce schimbări importante au avut loc în viața ta? Cum te-ai adaptat la acestea? Ce lecții ai învățat în această lună? Gândește-te la luna aprilie. Cum ai continuat să crești și să te dezvolti? Ce realizări ai avut? Reflectează asupra momentelor de bucurie și împlinire. Reflectează asupra lunii mai. Ce provocări ai întâmpinat? Cum ai reușit să le depășești? Ce resurse interioare ai descoperit în tine? Gândește-te la luna iunie. Pentru ce ești recunoscător? Ce momente de împlinire ai experimentat? Reflectează asupra persoanelor care ți-au adus bucurie și sprijin. Reflectează asupra lunii iulie. Cum ai petrecut timpul liber? Ce activități ți-au adus liniște și relaxare? Reflectează asupra importanței echilibrului între muncă și relaxare. Gândește-te la luna august. Ce activități ți-au reînnoit energia și entuziasmul? Cum ai folosit această energie pentru a-ți continua călătoria? Reflectează asupra lunii septembrie. Ce ai învățat în această lună? Cum ai evoluat din punct de vedere personal și profesional? Ce noi abilități ai dobândit? Gândește-te la luna octombrie. Ce schimbări neprevăzute au apărut? Cum te-

ai adaptat la acestea? Reflectează asupra capacității tale de a fi flexibil și de a găsi soluții. Reflectează asupra lunii noiembrie. Ce realizări importante ai avut? Cum ai sărbătorit aceste realizări? Reflectează asupra momentelor în care ai fost recunoscut pentru eforturile tale. Gândește-te la luna decembrie. Cum închei acest an? Ce lecții valoroase ai învățat? Reflectează asupra intențiilor și obiectivelor pe care le ai pentru anul următor. Gândește-te acum și la momentele care au adus tristețe sau dezamăgire. Recunoaște-ți sentimentele și oferă-ți permisiunea de a le elibera. Acceptă faptul că acestea sunt parte din experiența umană și că toate emoțiile sunt temporare. Notează-ți mental sau în jurnal toate succesele de care ești mândru. Reflectează asupra dificultăților întâlnite. Ce lecții ai învățat din aceste experiențe? Cum te-au ajutat să crești și să te dezvolti? Gândește-te la toate persoanele care au avut un impact pozitiv asupra vieții tale în acest an. Fii recunoscător pentru sprijinul, iubirea și prietenia lor. Permite-ți să simți căldura recunoștinței umplându-ți inima. Gândește-te la momentele care au adus tristețe sau dezamăgire. Recunoaște-ți sentimentele și oferă-ți permisiunea de a le elibera. Acceptă faptul că acestea sunt parte din experiența umană și că toate emoțiile sunt temporare. Imaginează-ți cum vrei să arate anul următor. Ce obiective vrei să atingi? Ce schimbări vrei să faci în viața ta? Formulează aceste intenții în mod pozitiv și specific. Vizualizează-te realizând aceste obiective cu încredere și bucurie. Când ești pregătit, începe să-ți readuci atenția la respirația ta. Inspiră adânc și expiră lent de câteva ori. Când te simți pregătit, deschide ochii încet și ia-ți câteva momente să te readaptezi la mediul înconjurător. Am adăugat și câteva întrebări de reflecție inspirate de meditația care tocmai s-a încheiat, să te ajute să integrezi mai bine experiența și să conștientizezi mai multe despre anul care urmează să se încheie:

- ➔ **Care a fost cel mai semnificativ eveniment din acest an pentru tine și de ce?**
- ➔ **Care sunt cele trei lucruri pentru care ești cel mai recunoscător în acest an?**
- ➔ **Ce lecție valoroasă ai învățat și cum vei aplica aceasta în anul următor?**
- ➔ **Ce intenții ai pentru anul următor și cum te vei asigura că le vei realiza?**

Amintirea faptului că fiecare sfârșit aduce un nou început te poate ajuta să lași în urmă ce a fost și să privești cu speranță și entuziasm către viitor. Sărbătorește progresul tău și fii blând cu tine în călătoria ta continuă.

PASTILA DE MINDFULNESS

111

Săptămâna 15 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 15 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 15 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 15 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 15 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Noi începuturi

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe să respiri adânc și lent. Inspiră pe nas și expiră pe gură. Permite-ți să te relaxezi complet. Imaginează-ți că te afli la începutul unui drum nou, o potecă luminoasă care se întinde înaintea ta. Fiecare pas pe care îl faci pe această potecă reprezintă un nou capitol din anul ce urmează. Simte cum lumina caldă te învâluie, oferindu-ți claritate și direcție. Pe măsură ce pășești pe această potecă, îți amintești de începutul călătoriei tale, vezi clar ce vrei să realizezi și simți entuziasmul noilor începuturi. Imaginează-ți acum că te afli într-o pădure liniștită. Sub pământ, ascuns de privirile noastre, curge un râu subteran. Acest râu nu este vizibil la suprafață, dar este acolo, mișcându-se constant, modelând pietrele și formând noi căi pe măsură ce își continuă călătoria. Râul subteran simbolizează noile începuturi și progresul din viața ta. La fel cum apa curge tăcut sub pământ, există procese subtile și invizibile care se desfășoară în interiorul tău. Poate că nu observi întotdeauna schimbările, dar ele au loc, modelându-te, ghidându-te și ducându-te înainte, chiar și atunci când la suprafață totul pare nemișcat. Uneori, acest râu subteran iese la suprafață, creând un izvor nou sau o cascadă spectaculoasă. Alteori, continuă să curgă în taină, hrănind rădăcinile copacilor și influențând întreaga pădure din adâncuri. La fel, progresul tău poate fi vizibil uneori, dar adesea este subtil, sprijinindu-te în moduri pe care le vei înțelege pe deplin doar în timp. Pe măsură ce te gândești la acest râu subteran, reflectează asupra noilor începuturi din viața ta. Ce proiecte, relații sau idei se află acum în faza lor de dezvoltare invizibilă? Unde observi progresul tăcut, dar constant, în viața ta? Gândește-te la toate momentele în care ai făcut pași înainte, chiar dacă acești pași nu au fost imediat evidenți. Fii recunoscător pentru acest proces, pentru că și atunci când progresul nu este vizibil, el continuă să modeleze viitorul tău. Reflectează acum asupra echilibrului din viața ta. Cum te poți asigura că îți menții sănătatea și bunăstarea în timp ce continui să lucrezi la obiectivele tale? În

penumbra serii, simți recunoștință pentru toate lucrurile bune din viața ta. Recunoști sprijinul celor din jur și te simți înconjurat de iubire și apreciere. În cele din urmă, ajungi la capătul potecii, unde anul cel nou se va apropia atunci de sfârșit. Reflectează asupra întregii călătorii. Ce crezi că vei fi învățat? Cum vei fi crescut? Ce obiective vei fi realizat și cum te-au transformat acestea? Inspiră adânc și expiră încet. Lasă aceste reflecții să pătrundă adânc în mintea și inima ta. Fii mândru de realizările tale potențiale și fi deschis la toate posibilitățile pe care noul an le aduce. Când ești gata, deschide ochii încet și revino în prezent. Păstrează această stare de liniște și determinare pe măsură ce îți continui ziua și îți construiești anul plin de reușite personale și academice.

- ➔ **Ce aspecte ale vieții mele aș dori să îmbunătățesc în acest an? Identifică domeniile în care simți că ai putea face progrese, fie că este vorba de carieră, relații, sănătate sau dezvoltare personală.**
- ➔ **Care sunt cele trei obiective principale pe care vreau să le ating în acest an? Stabilește-ți obiective clare și măsurabile. De ce sunt aceste obiective importante pentru tine?**
- ➔ **Ce obiceiuri sau rutine aș dori să implementez pentru a-mi susține obiectivele? Gândește-te la obiceiurile zilnice și săptămânale, cele pe care deja le monitorizezi cu ajutorul acestui jurnal de ceva vreme. Care te-ar putea ajuta să îți atingi obiectivele? Cum poți integra și alte noi și sănătoase în viața ta?**
- ➔ **Cum pot să-mi îmbunătățesc echilibrul dintre viața personală și profesională? Reflectează asupra modului în care îți gestionezi timpul și energiile. Ce schimbări ai putea face pentru a te simți mai echilibrat?**
- ➔ **Cum pot să îmi mențin motivația și să rămân pe drumul cel bun pe parcursul anului? Gândește-te la strategiile care te ajută să rămâi motivat și concentrat. Ce metode vei folosi pentru a-ți păstra entuziasmul și disciplina?**
- ➔ **Cum pot să mă asigur că îmi prioritizez sănătatea mentală și fizică? Identifică modalitățile prin care poți avea grijă de bunăstarea ta mentală și fizică. Ce obiceiuri sănătoase noi poți adopta pentru a-ți menține echilibrul?**

Notează-ți tot ce consideri că este relevant și de reținut pentru anul care începe, pentru a putea să te întorci de fiecare dată la acest text și la notițele tale. Poți chiar să îți faci un vision board, o activitate ideală pentru fiecare început de an, pentru a pune în imagini obiectivele tale.

Ce este și cum se construiește un Vision Board?

Un vision board, cunoscut și sub numele de "panou de viziune" sau "panou de obiective," este un instrument vizual folosit pentru a clarifica, concentra și menține motivația pentru obiectivele personale și profesionale. Este un colaj de imagini, citate și simboluri care reprezintă lucrurile pe care dorești să le planifici și să le realizezi în viața ta.

Structura și Crearea unui Vision Board

Alegerea tematicii:

Gândește-te la ceea ce dorești să realizezi pe termen lung și scurt. Acestea pot include cariera, sănătatea, relațiile, dezvoltarea personală și alte domenii relevante. Identifică valorile și aspirațiile care îți ghidează viața. Acestea pot include fericirea, succesul, iubirea, abundența, etc.

Materiale Necesare:

- /// O tablă sau un panou (poate fi din plută, carton, sau un poster)
- /// Reviste, ziare, imagini printate de pe internet, citate inspiraționale.
- /// Foarfecă, lipici, markere colorate, post-it-uri.

Procesul de Creare:

- /// Căută și decupează imagini și cuvinte care te inspiră și care reflectă obiectivele și dorințele tale.
- /// Aranjează imaginile și cuvintele pe panou într-un mod care te atrage vizual și te motivează. Lipește-le pe panou.
- /// Adăugă orice detalii suplimentare care te inspiră, cum ar fi citate motivaționale, date specifice sau simboluri. Un vision board ajută la clarificarea obiectivelor și la menținerea focusului asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Vizualizarea constantă a obiectivelor pe panou stimulează motivația și angajamentul. Aceasta te ajută să îți imaginezi că ai realizat deja ceea ce ți-ai propus, ceea ce poate stimula procesele inconștiente să lucreze în direcția îndeplinirii acestor obiective. Panoul de viziune servește ca o sursă constantă de inspirație și energie pozitivă. Te poate ajuta să rămâi pozitiv și concentrat, chiar și în fața provocărilor. Vision board-ul poate fi actualizat și ajustat pe măsură ce obiectivele și prioritățile tale se schimbă. Așadar este o reprezentare dinamică, mereu în acord cu nevoile tale. Poși adăuga imagini noi sau le poți elimina pe cele care nu mai reflectă dorințele tale actuale

Beneficiile Psihologice:

- /// Crearea și utilizarea unui vision board poate ajuta la îmbunătățirea clarității mentale și la reducerea stresului prin organizarea gândurilor și aspirațiilor.
- /// Procesul de alegere și aranjare a imaginilor poate stimula creativitatea și poate deschide noi perspective asupra modului în care puteți atinge obiectivele voastre.
- /// Vizualizarea constantă a obiectivelor poate întări conexiunile neuronale asociate cu realizarea acestor obiective, facilitând astfel manifestarea lor în realitate.

Utilitate și tematici din mediul academic

- /// Clarificarea obiectivelor profesionale deoarece poate ajuta la vizualizarea și stabilirea obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung. De exemplu, poate include aspirații legate de publicarea cercetărilor, promovarea academică, sau dezvoltarea de noi cursuri.
- /// Inspirație și motivare mai ales pentru că imaginile și cuvintele alese pot evoca sentimente pozitive și pot încuraja o mentalitate

de creștere.

- /// Gestionarea echilibrului între viața profesională și personală deoarece vision board-ul poate include elemente care să ajute la menținerea unui echilibru sănătos între muncă și viață personală, cum ar fi hobby-uri, activități de relaxare, sau timp petrecut cu familia.
- /// Crearea unei viziuni pentru impactul asupra studenților putând folosi vision board-ul pentru a se concentra pe modul în care dorește să influențeze studenții, fie prin mentorat, fie prin dezvoltarea de noi metode didactice.
- /// Cercetare și publicații, adică imagini care reprezintă jurnale academice, cuvinte precum „inovație”, „impact”, sau „contribuție”, și simboluri ale succesului academic.
- /// Dezvoltare didactică, incluzând elemente care reflectă dorința de a îmbunătăți metodele de predare, de a dezvolta noi cursuri sau materiale didactice, și de a stimula creativitatea în educație.
- /// Conferințe și networking, cu fotografii de la conferințe, imagini care simbolizează colaborarea internațională, sau cuvinte precum „rețea”, „colaborare”, și „comunitate”.
- /// Mentorat și relații cu studenții prin elemente vizuale care exprimă importanța mentoratului, sprijinului academic și a dezvoltării studenților.
- /// Echilibru muncă-viață folosind simboluri care încurajează echilibrul între viața personală și profesională, inclusiv activități de relaxare, timp petrecut cu familia, sau călătorii.
- /// Inovație în educație cuprinzând simboluri ale tehnologiei educaționale, educației online, sau noi abordări pedagogice care îmbunătățesc experiența de învățare.
- /// Realizări și recunoaștere, poate una din cele mai importante tematici, cu ajutorul unor cuvinte sau imagini care simbolizează realizări personale și profesionale, cum ar fi premii academice, recunoaștere internațională sau feedback pozitiv de la studenți.

Un vision board este un instrument puternic care vă poate ajuta să vă clarificați și să vă atingeți obiectivele. Prin vizualizarea constantă a dorințelor și aspirațiilor voastre, vă puteți stimula motivația și vă puteți menține pe drumul cel bun către succesul personal și profesional. Dacă vreți să citești mai multe despre această tehnică, îți recomand câteva resurse științifice:

- Burton, L., & Lent, J. (2016). The use of vision boards as a therapeutic intervention. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(1), 52-65.
- Mathew, A. S. (2020). The Effect of Vision Boards on Performance Goal Achievement in Adaptive Populations.
- Scott-Poe, D. S., & Patel, K. S. Changing Narratives With Virtual Vision Boards. *In The Therapist's Notebook for Systemic Teletherapy* (pp. 107-114). Routledge.
- Waalkes, P. L., Gonzalez, L. M., & Gray, C. N. (2019). Vision boards: A creative tool for self-exploration and identity development. *Journal of creativity in mental health*, 14(2), 205-216.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

119

Săptămâna 16 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 16 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 16 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Finalul vacanței de iarnă

Pe măsură ce vacanța de iarnă se apropie de sfârșit și începe un nouă secvență de cursuri, este natural să simți un amestec de emoții - entuziasm pentru noile oportunități și poate un pic de tristețe cu privire la revenirea la o rutină structurată. Acest exercițiu de mindfulness este conceput pentru a te ajuta să faci această tranziție fără probleme, îmbrățișând noul început cu o minte calmă și concentrată. Găsește un loc liniștit unde poți să te așezi confortabil fără întreruperi. Închide ochii și respiră adânc de câteva ori, inhalând pe nas și expirând pe gură. Permite corpului tău să se relaxeze cu fiecare respirație. Începe prin a te concentra pe respirație. Observă senzația aerului care intră și iese pe nări. Simte ridicarea și coborârea pieptului. Adu-ți aminte de momentele plăcute din vacanța de iarnă. Poate ai petrecut timp cu familia, ai citit o carte bună sau te-ai relaxat. Fii recunoscător pentru aceste momente și lasă-le să îți umple inima de căldură și mulțumire. Imaginează-ți că te afli într-o noapte liniștită de iarnă, în mijlocul unui peisaj acoperit de zăpadă. În mână, ții o lanternă care răspândește o lumină caldă și blândă. Această lanternă simbolizează vacanța de iarnă, un timp de odihnă, reflecție și reîncărcare. Lumina ei a fost esențială pentru a te ajuta să te relaxezi și să te reconectezi cu tine însuși. Pe măsură ce vacanța se apropie de sfârșit, te pregătești să pășești din nou pe cărările bine cunoscute ale activității academice. Dar lumina lanternei nu dispare; ea rămâne cu tine, ghidându-ți pașii înapoi spre sala de clasă. La fel ca și lumina acestei lanterne, energia și liniștea pe care le-ai acumulat în timpul vacanței te vor însoți, aducând claritate și căldură în munca ta de zi cu zi. În timp ce îți continui drumul, observi cum această lanternă luminează nu doar cărarea ta, ci și drumurile altora: studenții, colegii, și întreaga comunitate academică. Fiecare moment de odihnă și reflecție din timpul vacanței contribuie acum la lumina pe care o oferi celor din jurul tău. Pe măsură ce pășești simbolic înapoi în activitatea ta academică, adu-ți aminte de lecțiile și momentele de liniște pe care le-ai trăit în această vacanță. Reflectează asupra modului în

care poți păstra și valorifica această energie în noul semestru. Gândește-te la cum poți integra momentele de calm și recunoștință în rutina ta zilnică, astfel încât să nu pierzi din vedere importanța echilibrului dintre muncă și odihnă. La fel cum lanterna continuă să lumineze chiar și după ce ai pășit din nou în agitația vieții de zi cu zi, păstrează în minte și în suflet beneficiile vacanței de iarnă. Când ești gata, încet, adu-ți atenția înapoi la spațiul în care te afli. Începe să miști ușor degetele de la mâini și picioare, deschide ochii și permite-ți să revii la ritmul obișnuit al vieții, purtând cu tine lumina interioară pe care ai cultivat-o în timpul vacanței. Prin acest exercițiu de mindfulness, poți aborda noul început cu o minte clară și o inimă deschisă, pregătit să te bucuri de fiecare moment și să îți atingi obiectivele personale și academice în timpul rămas până la sesiune.

Iată câteva întrebări de reflecție pentru meditația despre finalul vacanței de iarnă și începutul cursurilor:

- ➔ Ce momente din vacanța de iarnă ți-au adus cea mai mare bucurie și relaxare?
- ➔ Cum ai reușit să te deconectezi și să te odihnești în această perioadă?
- ➔ Există ceva ce ai fi vrut să faci diferit sau mai mult în vacanța de iarnă?
- ➔ Care sunt cele mai importante trei obiective pe care vrei să le atingi în acest final de semestru?
- ➔ Cum poți menține echilibrul între viața academică și cea personală pentru a evita epuizarea?
- ➔ Cum poți transforma tristețea și anxietatea legate de noile începuturi în entuziasm și curiozitate?
- ➔ Ce ai învățat despre tine în această vacanță și cum poți aplica aceste învățăminte în relațiile tale cu studenții și colegii?
- ➔ Cum poți face ca această tranziție de la vacanță la muncă să fie una fluidă, fără a pierde beneficiile perioadei de odihnă?
- ➔ Cum poți îmbina momentele de reflecție cu activitatea zilnică, pentru a-ți menține motivația și bunăstarea pe parcursul semestrului?

PASTILA DE MINDFULNESS

125

Săptămâna 17 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 17 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 17 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 17 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 17 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 17 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 17 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Claritate și concentrare

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil, fie într-un scaun, fie pe podea, cu spatele drept și mâinile așezate pe genunchi sau în poală. Închide ochii ușor și concentrează-te pe respirația ta. Simte cum aerul intră și iese din corpul tău. Nu trebuie să faci nimic altceva în acest moment decât să fii prezent aici și acum. Respiră adânc și încet. Fii conștient de senzațiile pe care le simți în timp ce aerul umple plămânii tăi și cum iese din nou, lăsându-ți corpul să se relaxeze. Observă cum fiecare respirație te conectează mai profund cu momentul prezent. Dacă mintea ta începe să rătăcească, nu te judeca. În schimb, observă unde a mers și apoi adu-ți atenția înapoi la respirația ta. Pe măsură ce respiri, imaginează-ți că mintea ta este ca un cer vast și limpede. Gândurile tale sunt doar nori care trec prin acest cer. Unele pot fi mai dense, altele mai ușoare, dar niciunul nu rămâne permanent. Pe măsură ce observi aceste gânduri, permite-le să treacă fără a te agăța de ele. Imaginează-ți cum cerul minții tale devine din ce în ce mai clar, pe măsură ce gândurile se disipă. Acum, alege un punct de concentrare. Poate fi respirația ta, bătăile inimii, sau chiar o imagine mentală simplă, cum ar fi o lumină caldă. Concentrează-ți atenția asupra acestui punct. Dacă mintea ta începe să se îndepărteze, adu-o ușor înapoi, fără judecată. Fiecare dată când faci acest lucru, îți întărești capacitatea de concentrare, ca și cum ai antrena un mușchi. Fii blând cu tine în acest proces. Claritatea mentală și capacitatea de concentrare se dezvoltă treptat, prin practică și răbdare. Pe măsură ce începi să-ți aduci atenția înapoi la corpul tău, observă cum te simți acum. Simte greutatea corpului

tău pe scaun sau pe podea. Simte aerul pe pielea ta. Când te simți pregătit, deschide ușor ochii și acordă-ți câteva momente pentru a te întoarce complet la prezent. Folosește întrebările de mai jos pentru a reflecta și a fixa mai bine experiența avută.

- ➔ Cât de greu îți este în general să te concentrezi?
- ➔ Când ai observat ultima dată că mintea ta era clară și concentrată? Ce factori crezi că au contribuit la aceasta?
- ➔ Ce gânduri sau emoții apar cel mai frecvent atunci când încerci să te concentrezi? Cum poți să le recunoști și să le lași să treacă fără a te agăța de ele?
- ➔ Cum te simți după această sesiune de meditație? Observi vreo diferență în claritatea mentală sau capacitatea ta de concentrare?
- ➔ Cum poți integra această practică în viața ta de zi cu zi pentru a menține o minte clară și concentrată?
- ➔ Care este un obiectiv concret la care vrei să îți îndrepți atenția cu claritate și concentrare în următoarele zile?

PASTILA DE
MINDFULNESS

131

Săptămâna 18 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 18 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 18 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 18 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 18 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 18 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 18 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Evaluare și efort

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil, fie într-un scaun, fie pe podea, cu spatele drept și mâinile așezate pe genunchi sau în poală. Așază-te confortabil în acest loc liniștit, unde știi că vei putea medita fără a fi deranjat. Închide ochii și adu-ți atenția asupra respirației tale. Observă cum aerul intră și iese din corpul tău, fără să forțezi nimic, doar conștientizând fiecare inspirație și expirație. Simte cum corpul tău începe să se relaxeze, pe măsură ce mintea ta se alinaiază cu ritmul natural al respirației. Pe măsură ce respiri, imaginează-ți că fiecare inspirație aduce cu ea un val de liniște, iar fiecare expirație eliberează tensiunea acumulată. Observă cum corpul tău se eliberează treptat de orice stres, lăsând loc unui sentiment de pace interioară. Acest moment este pentru tine, un moment de respiro și de reconectare cu tine însuși. Imaginează-ți acum că ești un far, stând de veghe pe o coastă stâncoasă, în mijlocul unei nopți întunecate. Rolul tău este să luminezi calea pentru navele care navighează prin apele turburi ale mării, ajutându-le să evite pericolele și să ajungă în siguranță la destinație. Acest far reprezintă munca ta în calitate de cadru didactic, în special în timpul sesiunii de evaluare. Fiecare navă care trece prin raza de lumină a farului simbolizează un student, fiecare cu propriul său parcurs și propriile provocări. Lumina farului tău trebuie să fie constantă și puternică, ghidându-i pe studenți prin evaluările pe care le-ai pregătit cu atenție. Cu toate acestea, farul nu poate ilumina toată marea deodată; trebuie să își focalizeze lumina, rotindu-se constant, pentru a acoperi toate unghiurile și pentru a le oferi tuturor o șansă echitabilă. Pe măsură ce respiri adânc, imaginează-ți cum lumina farului tău devine tot mai clară și mai intensă. Fiecare rotire a farului reprezintă o etapă a procesului de evaluare - pregătirea subiectelor, analiza lucrărilor, oferirea de feedback. Lumina ta pătrunde prin întuneric, aducând claritate și

direcție în munca pe care o depui. Îți permite să vezi dincolo de suprafață, să înțelegi nevoile și potențialul fiecărui student, și să le oferi o evaluare care să reflecte corect efortul și cunoștințele lor. Acordă-ți acum câteva momente pentru a recunoaște efortul pe care îl depui. Imaginează-ți cum farul tău continuă să lumineze, indiferent de condițiile mării sau de intensitatea furtunii. Ești un punct de referință stabil pentru studenții tăi, iar munca ta este esențială pentru a-i ajuta să navigheze cu succes prin provocările academice. Simte satisfacția care vine din a ști că lumina ta face o diferență reală, ghidându-i pe cei care depind de ea. Pe măsură ce începi să-ți aduci atenția înapoi la momentul prezent, imaginează-ți că farul tău își continuă rotirea constantă, dar acum își reduce ușor intensitatea, pregătindu-se pentru odihnă. Simte din nou greutatea corpului tău, contactul cu scaunul și podeaua, și ascultă sunetele din jurul tău. Când te simți pregătit, deschide ușor ochii și revino treptat la activitățile tale zilnice, păstrând în minte imaginea farului și rolul tău esențial în ghidarea studenților. Folosește-te de întrebările de mai jos pentru a integra mai bine experiența avută.

- ➔ Cum te simți acum în legătură cu rolul tău de „far” pentru studenții tăi? Ce aspecte ale muncii tale consideri că necesită mai multă „lumină” și atenție?
- ➔ Cum poți să îți reglezi „lumina” în așa fel încât să fi un ghid eficient, dar să îți păstrezi și energia pentru a continua să luminezi pe termen lung?
- ➔ Care sunt „navele” (studii, proiecte, studenți) care au nevoie de mai multă ghidare din partea ta în acest moment? Cum poți să le oferi suportul necesar fără să te epuizezi?
- ➔ Cum ai putea să îți reîncarci „lumina” personală, astfel încât să rămâi o sursă constantă de claritate și sprijin pentru studenții tăi?
- ➔ Ce ai învățat despre tine din această sesiune? Cum poți folosi aceste învățături pentru a-ți îmbunătăți modul în care îi ghidezi pe studenții tăi?

- ➔ Cum poți să îți reglezi „lumina” în așa fel încât să fi un ghid eficient, dar să îți păstrezi și energia pentru a continua să luminezi pe termen lung?

- ➔ Care sunt „navele” (studii, proiecte, studenți) care au nevoie de mai multă ghidare din partea ta în acest moment? Cum poți să le oferi suportul necesar fără să te epuizezi?

- ➔ Cum ai putea să îți reîncarci „lumina” personală, astfel încât să rămâi o sursă constantă de claritate și sprijin pentru studenții tăi?

- ➔ Ce ai învățat despre tine din această sesiune? Cum poți folosi aceste învățături pentru a-ți îmbunătăți modul în care îi ghidezi pe studenții tăi?

PASTILA DE MINDFULNESS

137

Săptămâna 19 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 19 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 19 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul acestei meditații? Ai observat vreo schimbare în modul în care percepi conexiunea cu studenții tăi?
- ➔ Când ai practicat ultima dată ascultarea activă cu un student? Cum s-a schimbat dinamica relației voastre după acea conversație?
- ➔ Ce înseamnă pentru tine să fii prezent în mod autentic în fața studenților tăi? Cum poți aduce mai multă autenticitate în interacțiunile tale zilnice?
- ➔ În ce fel îți propui să îți întărești această „punte” de conexiune cu studenții în viitor? Ce practici ai putea introduce sau consolida?
- ➔ Cum poți menține această practică de mindfulness și prezență autentică nu doar în relațiile cu studenții, ci și în alte aspecte ale vieții tale?

PASTILA DE MINDFULNESS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. On the left side, there is a yellow curved shape representing a margin or a decorative element. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

143

Săptămâna 20 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 20 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 20 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 20 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 20 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 20 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 20 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

PASTILA DE MINDFULNESS

de a învăța și de a te conecta mai profund cu materialul predat. Imaginează-ți acum că ești la o conferință internațională, discutând cu colegi din întreaga lume. Fiecare conversație reprezintă o oportunitate de a forma noi conexiuni, de a învăța din experiențele altora și de a explora potențiale colaborări. Simte energia pozitivă care provine din aceste interacțiuni, din schimbul de idei și din posibilitățile de a lucra împreună pentru a avansa cunoașterea în domeniul tău. În cele din urmă, imaginează-ți că ești parte dintr-o rețea vastă și interconectată de cercetători și educatori, toți uniți printr-o misiune comună: avansarea cunoașterii și îmbunătățirea educației. Simte cum contribuția ta la această comunitate are un impact semnificativ, nu doar prin cercetarea și predarea ta, ci și prin mentorat, colaborare, și susținerea celor care vin după tine. Pe măsură ce îți aduci atenția înapoi la momentul prezent, simte din nou greutatea corpului tău, contactul cu scaunul, și sunetele din jur. Începe să îți miști ușor degetele și picioarele, aducându-te treptat înapoi la realitatea cotidiană. Când te simți pregătit, deschide ușor ochii, păstrând în minte claritatea pe care ai câștigat-o asupra carierei tale academice. Amintește-ți că fiecare aspect al carierei tale academice este interconectat și că succesul în unul dintre ele contribuie la dezvoltarea celorlalte. Continuă să îți urmezi calea cu încredere și dedicare, având mereu în vedere echilibrul și integritatea. Pornește de la întrebările care urmează pentru a fixa mai bine experiența.

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul acestei meditații? Ai observat vreo schimbare în modul în care percepi cariera ta academică?
- ➔ Ce aspecte ale carierei tale consideri că sunt cele mai solide și bine dezvoltate? Unde simți că ai nevoie de mai multă atenție și energie?
- ➔ Cum poți menține un echilibru sănătos între muncă și viață personală, în timp ce îți urmezi obiectivele academice?
- ➔ În ce fel ai putea contribui mai activ la comunitatea academică, nu doar prin cercetare și predare, dar și prin mentorat și colaborare?
- ➔ Ce principii etice te ghidează în munca ta? Cum poți asigura că acestea rămân centrale în tot ceea ce faci?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey lines. On the left side, there is a yellow curved shape that partially covers the paper, resembling a sticky note or a decorative element. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

149

Săptămâna 21 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 21 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 21 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Busola morală

Găsește acel loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Așează-te într-o poziție relaxată, cu spatele drept și mâinile pe genunchi sau în poală. Închide ușor ochii și respiră adânc de câteva ori, concentrându-te pe ritmul respirației tale. Începe prin a respira adânc. Inspiră pe nas, simțind cum aerul umple plămânii și expiră încet pe gură. Observă cum fiecare respirație îți aduce calm și liniște. Concentrează-te pe momentul prezent. Pe măsură ce continui să respiri profund și liniștit, imaginează-ți cum fiecare inspirație aduce liniște și claritate, iar fiecare expirație eliberează tensiunea și stresul. Simte cum corpul tău devine din ce în ce mai ușor și mai relaxat, pe măsură ce mintea ta devine mai liniștită și mai concentrată. Acum, imaginează-ți că ții în mână o busolă frumoasă, un instrument vechi și valoros, folosit de navigatori pentru a găsi drumul într-o lume vastă și uneori confuză. Această busolă reprezintă moralitatea și integritatea ta, ghidul care te ajută să navighezi prin complexitatea mediului academic. Observă acul busolei care indică întotdeauna nordul, simbolizând adevărul și corectitudinea, chiar și atunci când calea pare neclară sau când te confrunți cu dileme morale. Acul este constant, stabil, un punct de referință sigur într-o lume în continuă schimbare. Simte cum această busolă îți oferă un sentiment de securitate, știind că ai un ghid de încredere care te poate ajuta să iei deciziile corecte, chiar și în cele mai dificile momente. Imaginează-ți că începi să navighezi prin marea vastă a mediului academic, unde te confrunți cu provocări, oportunități și tentații. În fiecare decizie pe care o iei - fie că este vorba de cercetare, predare, colaborare sau interacțiuni cu studenții și colegii - busola ta interioară îți arată direcția corectă. Acul busolei simbolizează valorile tale fundamentale: onestitatea, transparența, responsabilitatea și respectul față de adevăr. Observă cum, pe măsură ce te concentrezi asupra busolei tale interioare, simți o claritate crescândă în ceea ce privește alegerile tale. Chiar și atunci când presiunile externe sau tentațiile apar, acul busolei rămâne neclintit, îndreptându-te către nordul

tău moral - către ceea ce știi că este corect. Imaginează-ți acum că, în timpul călătoriei tale, apar furtuni sau curenți puternici care încearcă să te abată de la cursul tău. Aceste furtuni reprezintă dilemele etice sau presiunile din mediul academic care te pot face să te îndoiești sau să te simți confuz. În aceste momente, îți aduci atenția înapoi la busola ta interioară. Observă cum acul continuă să indice nordul, neafectat de furtună, oferindu-ți ghidarea de care ai nevoie pentru a rămâne pe calea corectă. Simte cum această busolă devine o parte integrantă a ființei tale, un instrument pe care te poți baza pentru a lua decizii în armonie cu principiile tale etice. Ea îți amintește că, indiferent de cât de dificilă este călătoria, ai întotdeauna un ghid interior care te poate ajuta să navighezi cu integritate. Pe măsură ce începi să-ți aduci atenția înapoi la momentul prezent, imaginează-ți că busola pe care o ții în mână îți luminează calea, chiar și după ce călătoria se încheie pentru moment. Ea rămâne cu tine, gata să te ghideze de fiecare dată când ai nevoie. Amintește-ți că, indiferent de circumstanțele cu care te confrunți, ai întotdeauna la dispoziție busola ta interioară, un ghid de încredere pentru a naviga cu integritate și moralitate în orice situație. Simte din nou greutatea corpului tău, contactul cu scaunul și pământul sub picioare. Începe să-ți miști ușor degetele și mâinile, readucându-te treptat în prezent. Când te simți pregătit, deschide ușor ochii, păstrând în minte sentimentul de claritate și integritate pe care l-ai câștigat în această meditație. Citește întrebările de mai jos și folosește-le pentru a reflecta mai profund la experiența avută.

- ➔ Cum te simți acum în legătură cu busola ta interioară? Simți că ai o direcție clară în ceea ce privește moralitatea și integritatea ta în mediul academic?
- ➔ Când ai simțit ultima dată că ai fost „abătut de la curs” în cariera ta academică? Cum te-ai folosit de valorile tale pentru a reveni pe calea corectă?
- ➔ Ce principii etice sunt cele mai importante pentru tine și cum le poți integra mai profund în deciziile tale de zi cu zi?
- ➔ Cum poți folosi această busolă interioară pentru a face față provocărilor viitoare? Cum poți întări legătura cu această busolă?
- ➔ În ce fel simți că integritatea ta contribuie la comunitatea academică? Cum poți fi un exemplu de moralitate și corectitudine pentru studenții și colegii tăi?

155

Săptămâna 22 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Inovare si creativitate

Găsește un loc liniștit, unde nu vei fi deranjat. Așază-te confortabil, închide ochii și adu-ți atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, și expiră ușor pe gură. Continuă să respiri profund și încet, concentrându-te pe senzația aerului care intră și iese din corpul tău. Acest lucru te ajută să te ancorezi în prezent și să-ți calmezi mintea. Pe măsură ce respiri adânc și calm, observă cum aerul intră și iese din corpul tău, aducând liniște și calm în fiecare parte a ființei tale. Fiecare inspirație îți aduce energie proaspătă și claritate, iar fiecare expirație eliberează orice tensiune sau stres acumulat. Simte cum relaxarea se răspândește în corpul tău, pregătindu-te pentru o explorare creativă. Imaginează-ți că te afli într-un spațiu de creație, un spațiu vibrant și dinamic, unde ideile și conceptele prind viață. În fața ta, vezi un panou de creație, unde poți adăuga și schimba elemente pentru a construi lecții și metode de predare inovative. Acest spațiu simbolizează oportunitatea de a explora și de a dezvolta noi tehnici de predare. Observă cum pe acest panou poți adăuga diverse elemente: tehnologii moderne, metode interactive, și resurse educaționale inovatoare. Fiecare element pe care îl adaugi contribuie la crearea unui mediu de învățare captivant și stimulent pentru studenți. Imaginează-ți că ești acum la un atelier creativ, unde explorezi tehnici inovative de predare. Poate că folosești tehnologia pentru a crea prezentări interactive care implică studenții într-un mod dinamic. Poate că experimentezi cu metode de învățare bazate pe jocuri, unde lecțiile sunt transformate în activități captivante și participative. Vizualizează cum folosești resurse precum aplicații educaționale, platforme online și tehnici de învățare bazate pe colaborare pentru a aduce un nou suflu lecțiilor tale. Observă cum aceste tehnici inovatoare transformă modul în care studenții interacționează cu materialul de învățare și își dezvoltă abilități critice. Observă cum atmosfera din sala de clasă se transformă într-un spațiu de învățare colaborativ și inspirational, unde creativitatea și inovația sunt apreciate și

încurajate. Simte cum ideile tale inovatoare se concretizează în practică și cum feedback-ul pozitiv al studenților îți confirmă impactul pozitiv al abordărilor tale creative. Această experiență îți oferă un sentiment de satisfacție și împlinire, știind că ai contribuit la dezvoltarea lor într-un mod inovator și inspirator. Pe măsură ce începi să-ți aduci atenția înapoi la momentul prezent, observă cum te simți în legătură cu creativitatea în predare. Simte din nou greutatea corpului tău, contactul cu scaunul și pământul sub picioare. Începe să îți miști ușor degetele și mâinile, readucându-te treptat în prezent. Când te simți pregătit, deschide ușor ochii. Amintește-ți însă că a fi creativ în predare este un proces continuu de explorare și inovație. Fiecare lecție este o oportunitate de a experimenta și de a aduce noi perspective în sala de clasă. Continuă să fi deschis la noi idei și să îți aduci contribuția unică în educația studenților tăi. Pornește de la întrebările de mai jos pentru a aprofunda experiența.

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul acestei meditații? Ai observat vreo schimbare în modul în care abordezi creativitatea în predare?
- ➔ Ce tehnici inovative de predare ai explorat în timpul vizualizării? Cum crezi că aceste tehnici ar putea fi aplicate în lecțiile tale actuale?
- ➔ Ce metode creative ai experimentat sau ai dori să experimentezi pentru a face lecțiile tale mai interactive și captivante?
- ➔ Cum poți încorpora mai eficient tehnologia și resursele moderne în predarea ta? Care ar fi pașii pe care i-ai putea face pentru a implementa aceste tehnici?
- ➔ Cum poți continua să dezvolți și să îmbunătățești creativitatea în predarea ta? Ce resurse sau suport ai nevoie pentru a-ți susține acest proces?

PASTILA DE MINDFULNESS

161

Săptămâna 23 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Coerență și consistență

Așază-te confortabil, într-o poziție relaxată dar alertă, cu spatele drept și mâinile pe genunchi sau pe birou. Închide ușor ochii și adu atenția asupra respirației. Simte aerul care intră și iese din corpul tău. Permite-ți să fii prezent, aici și acum, lăsând în urmă orice grijă sau gând legat de sarcinile cotidiene. Această meditație va explora coerența și consistența, două principii esențiale în planificarea lecțiilor pentru a oferi o experiență de învățare clară și eficientă studenților tăi. Începe prin a reflecta asupra coerenței. În predare, coerența se referă la claritatea și conexiunile dintre diferitele elemente ale unei lecții – obiective, conținut, activități și evaluări. Respiră adânc și gândește-te la modul în care coerența se manifestă în planificarea ta. Fii atent la următoarele întrebări, pe care le vei medita în liniște:

- ➔ Care este scopul central al lecțiilor pe care le planifici?
- ➔ În ce măsură activitățile și materialele didactice sunt în acord cu acest scop central?
- ➔ Cum se leagă obiectivele lecției cu evaluarea și feedback-ul oferit studenților?

Pe fiecare expirație, lasă-ți mintea să elibereze orice tensiune legată de incertitudinile din planificare. Pe fiecare inspirație, imaginează-te aducând mai multă claritate și direcție fiecărei lecții. Fiecare element al planificării tale este interconectat și susține scopul principal. Acum, adu atenția asupra consistenței. Aceasta presupune menținerea unui stil de predare constant, o structură și o strategie uniformă de-a lungul mai multor lecții. Consistența îi ajută pe studenți să se orienteze mai ușor și să integreze informațiile în mod organizat. Respiră adânc și reflectează la consistența în abordarea ta didactică:

- ➔ Îți menții o abordare constantă de-a lungul cursurilor, astfel încât studenții să știe la ce să se aștepte?
- ➔ Cum poți structura lecțiile în mod similar, pentru a crea o continuitate de la o sesiune la alta?
- ➔ Ce poți face pentru a asigura un echilibru între flexibilitate și stabilitate în modul în care livrezi conținutul?

Pe măsură ce respiri, imaginează-ți cum fiecare lecție se leagă de următoarea, construind o fundație solidă de învățare pentru studenți. Lasă consistența să devină un fir conductor, creând o experiență de învățare armonioasă și coerentă. Acum, gândește-te la intenționalitate. Fiecare decizie pe care o iei în planificarea lecțiilor ar trebui să fie făcută cu un scop clar în minte. Fiecare activitate, fiecare exemplu, fiecare evaluare ar trebui să fie aliniată cu rezultatele de învățare.

Respiră adânc și întreabă-te:

- ➔ Ce intenții ai pentru studenții tăi în acest semestru?
- ➔ Cum te asiguri că activitățile pe care le alegi sunt relevante și utile pentru atingerea obiectivelor de învățare?
- ➔ Cum poți integra feedback-ul primit de la studenți pentru a-ți ajusta lecțiile într-un mod consistent?

La fiecare expirație, elimină orice îndoială legată de alegerile făcute în planificare. La fiecare inspirație, adu intenționalitatea și claritatea mai aproape de structura fiecărei lecții. Fii prezent în acest proces, știind că fiecare pas planificat este orientat către succesul studenților. Pe măsură ce îți închei meditația, respiră adânc și recunoaște importanța coerenței și consistenței în predare. Fiecare plan de lecție, fiecare activitate și evaluare pe care le dezvolti sunt oportunități de a crea o experiență educațională bine structurată pentru studenți. Când ești gata, deschide încet ochii și reflectează la felul în care vei aduce coerență și consistență în următoarea lecție pe care o vei planifica. Simte-te încrezător și calm, știind că predarea ta se bazează pe claritate, intenție și consecvență. Acum ești pregătit să planifici lecții care să reflecte aceste principii esențiale, pentru a oferi studenților o experiență educațională echilibrată și eficientă. Iată o serie de întrebări care să te ajute să extragi cât mai multe din momentul de meditație pe care l-ai avut cu textul de mai sus:

- ➔ Cum poți aduce mai multă coerență în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce pași mici poți face zilnic pentru a fi mai consistent în atingerea obiectivelor tale?
- ➔ Cum poți integra mai bine coerența și consistența în toate aspectele vieții tale?
- ➔ Ce obstacole întâlnești în menținerea consistenței și cum le poți depăși?

Reflectează asupra acestor întrebări, legă-le de cele din textul meditației și notează-ți gândurile mai jos pentru a reveni asupra lor și a urmări progresul pe care îl faci în drumul spre o viață mai echilibrată și împlinită.

167

Săptămâna 24 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Iz de primăvară

Așază-te confortabil într-un loc liniștit, cu spatele drept, fie pe un scaun, fie pe o pernă, cu mâinile relaxate în poală. Închide ușor ochii și adu atenția asupra respirației tale. Simte aerul proaspăt care intră în corp, asemenea unei brize de primăvară, și lasă-l să te relaxeze. Pe măsură ce inspiri, imaginează-te respirând o adiere ușoară și proaspătă de primăvară. La fiecare expirație, eliberează tensiunile și lasă în urmă gândurile legate de griji sau de presiuni academice. Te vei conecta acum cu ideea de primăvară, simbol al începutului, creșterii și învățării. Pe măsură ce continui să respiri profund, imaginează-te într-o grădină de primăvară. Simte căldura soarelui și vezi cum natura începe să renască. Pomii înmuguresc, florile încep să apară, iar aerul este curat și înviorător. Primăvara este un timp al reînnoirii și creșterii. La fel cum natura se trezește la viață, predarea și învățarea de noi conținuturi poate fi privită ca un proces de renaștere intelectuală. Cu fiecare inspirație, simte cum aduci prospețime și deschidere în abordarea ta educațională. La fiecare expirație, eliberează orice teamă de schimbare sau necunoscut. Primăvara este și un moment de deschidere, mugurii se deschid, florile își arată petalele, iar noi suntem mai deschiși către experiențe noi. Reflectă la lecțiile tale și la materialele pe care urmează să le predai. Fiecare conținut nou este ca o floare care se deschide în fața studenților tăi. Respiră adânc și gândește-te:

- ➔ Cum îi poți încuraja pe studenți să fie curioși și să îmbrățișeze noile cunoștințe, asemenea florilor care se deschid la soare?
- ➔ Ce metode noi poți integra în predare pentru a înflori curiozitatea și învățarea activă?

Pe fiecare expirație, eliberează orice rigiditate sau îndoială legată de noile conținuturi pe care le predai. În schimb, permite-ți să îmbrățișezi deschiderea și flexibilitatea pe care primăvara le aduce. Asemenea unei grădini care are nevoie de îngrijire constantă

pentru a crește, predarea și învățarea necesită o atenție dedicată și sprijin continuu. În calitate de profesor, rolul tău este de a îngriji mințile studenților, oferindu-le un cadru sigur și bogat pentru a se dezvolta. Pe fiecare inspirație, adu în atenție ideea că fiecare lecție este o oportunitate de creștere pentru studenții tăi. Pe fiecare expirație, imaginează-te îndepărtând obstacolele care pot împiedica această creștere – fie că este vorba de complexitate inutilă sau de lipsa clarității. Primăvara aduce și o nouă perspectivă. După o iarnă lungă, totul pare proaspăt și plin de viață. La fel, învățarea de noi conținuturi poate aduce entuziasm și un sentiment de noutate în mintea studenților și în propriul tău mod de predare. Cu fiecare expirație, lasă deoparte orice monotonie sau rutină. Cu fiecare inspirație, primește energia noilor idei și oportunități care vin odată cu predarea noilor conținuturi. Pe măsură ce închei această meditație, respiră profund de câteva ori, simțind cum primăvara și energia ei de reînnoire îți umple mintea și inima. Fiecare lecție este o șansă de a planta ideea, de a sprijini creșterea studenților tăi și de a crea un mediu plin de curiozitate și deschidere. Deschide încet ochii și revino în prezent cu această nouă perspectivă – una în care predarea este o grădină înfloritoare, plină de oportunități de creștere, regenerare și învățare. La fel cum primăvara aduce viață nouă, predarea noilor conținuturi poate aduce o energie proaspătă în procesul educațional. Fii deschis la schimbare și plin de încredere că, la fel ca natura, și studenții tăi vor înflori sub îndrumarea ta. Această meditație te ajută să cultivi o stare de deschidere, creștere și prosperitate în predarea ta, oferindu-le studenților tăi un teren fertil pentru învățare. Reflectează la ideile de mai sus și folosește următoarele întrebări pentru a te ajuta să îți notezi câteva gânduri.

- ➔ Ce elemente noi poți introduce pentru a revitaliza energia cursurilor tale?
- ➔ Ce noi începuturi îți dorești să aduci în viața ta în acest sezon de primăvară? Reflectează asupra obiectivelor și dorințelor tale. Ce schimbări vrei să faci și ce pași poți întreprinde pentru a le realiza?
- ➔ În ce moduri simți că primăvara îți aduce energie și speranță? Explorează sentimentele tale de reînnoire și vitalitate pe care le simți odată cu venirea primăverii. Cum poți folosi această energie în activitățile tale zilnice?
- ➔ Ce schimbări sau transformări dorești să îmbrățișezi în viața ta? Identifică aspectele vieții tale care ar putea beneficia de o schimbare. Ce obiceiuri sau atitudini dorești să schimbi pentru a te dezvolta personal?
- ➔ Ce metode noi poți integra în predare pentru a înflori curiozitatea și învățarea activă?
- ➔ Care sunt micile realizări sau momente de bucurie pe care le-ai trăit recent? Gândește-te la momentele de bucurie și realizările mici din ultimele luni. Cum poți sărbători și să valorifici aceste momente?
- ➔ Cum poți crea un "spațiu mental" pentru a-ți permite să crești și să te dezvolți? Explorează modalități prin care poți cultiva un mediu mental favorabil creșterii personale. Ce practici sau obiceiuri te ajută să te simți mai deschis și pregătit pentru schimbare

PASTILA DE MINDFULNESS

173

Săptămâna 25 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 25 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 25 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Iubirea necondiționată

Așază-te confortabil pe un scaun sau pe o pernă, cu spatele drept și mâinile relaxate în poală. Închide ochii ușor și adu-ți atenția asupra respirației tale. Respiră profund de câteva ori, inspirând calm și expirându-ți lungi, eliberând tensiunile acumulate. Concentrează-te pe momentul prezent, recunoscând că ești aici, luând o pauză de la agitația zilnică pentru a-ți oferi un moment de blândete și înțelegere față de tine însuși. Lasă grijile legate de sarcini și presiunile academice să se disipeze pentru următoarele câteva minute. În viața academică, provocările profesionale pot fi copleșitoare. Fie că este vorba despre planificarea lecțiilor, cercetare, evaluarea studenților sau echilibrarea mai multor responsabilități, este ușor să devii critic și dur cu tine însuși. Respiră profund și reflectează la provocările cu care te confrunți în acest moment în cariera ta. Imaginează-ți cum fiecare problemă sau stres se ridică în conștiința ta, ca niște nori trecători pe cerul minții. Pe fiecare inspirație, adu atenția asupra provocării. Pe fiecare expirație, imaginează-ți că eliberezi din presiunea pe care o simți. În loc să încerci să rezolvi sau să controlezi totul, permite-ți doar să accepți că aceste provocări fac parte din drumul profesional. Nu ești singur în fața lor. Acum, adu-ți atenția către blândetea față de sine. Gândește-te cum ai reacționa dacă un prieten sau un coleg s-ar afla în aceeași situație. Probabil că i-ai oferi sprijin, înțelegere și cuvinte de încurajare. Pe măsură ce respiri, adresează-ți aceleași cuvinte de blândete:

- ➔ Ești suficient. Faci tot ce poți.
- ➔ Este în regulă să nu ai toate răspunsurile.
- ➔ Ești dedicat și competent, chiar dacă întâmpini dificultăți.

La fiecare inspirație, imaginează-ți că inspiri blândete și căldură. La fiecare expirație, lasă să plece orice critică internă sau duritate. Nu ești obligat să fii perfect. Permite-ți să fii un profesor uman, cu limite și nevoi proprii. Acum, adu atenția asupra conceptului

de compasiune de sine. Aceasta înseamnă să îți oferi aceeași înțelegere, acceptare și grijă pe care le-ai oferi unei alte persoane aflate într-o situație similară. Respiră adânc și spune-ți în gând:

- ➔ Îmi recunosc eforturile și angajamentul.
- ➔ Îmi permit să fac greșeli și să învăț din ele.
- ➔ Sunt demn de bunătate, chiar și atunci când mă simt epuizat.

Pe fiecare inspirație, imaginează-ți că inspiri iubire și acceptare față de tine însuși. Pe fiecare expirație, lasă să plece orice sentiment de vinovăție sau frustrare. Permite-ți să fii bine cu tine, exact așa cum ești acum. În fața provocărilor profesionale, răbdarea față de tine însuși este esențială. Multe lucruri necesită timp – fie că este vorba de dezvoltarea unui nou curs, publicarea unei cercetări sau sprijinirea studenților tăi. Graba și presiunea îți pot epuiza resursele interioare. La fiecare expirație, eliberează nevoia de a atinge perfecțiunea imediat. La fiecare inspirație, adu cu tine încrederea că fiecare pas, oricât de mic, contribuie la progresul tău. Respiră adânc și, când ești gata, deschide încet ochii. Păstrează în suflet această stare de compasiune și blândete față de tine însuși și las-o să te însoțească pe parcursul zilei. Poți reveni la această stare ori de câte ori simți nevoia de sprijin intern în fața provocărilor profesionale. Această meditație te încurajează să dezvolti o atitudine mai blândă și înțelegătoare față de sine, care să te sprijine în a face față stresului și provocărilor din viața academică. Cultivând compasiunea față de tine, vei găsi resurse interioare mai bogate pentru a-ți sprijini studenții și pentru a excela în munca ta. Pe măsură ce îți închei meditația, adu-ți atenția la câteva întrebări de reflecție. Răspunde în liniște, pe măsură ce continui să respiri profund:

- ➔ Cum îți poți arăta mai multă compasiune față de tine însuși în fața provocărilor academice?
- ➔ Ce cuvinte de încurajare și blândete îți poți oferi când te simți copleșit de responsabilități?
- ➔ Cum poți integra o atitudine de acceptare și răbdare în viața ta profesională de zi cu zi?
- ➔ Ce mic gest sau acțiune poți face astăzi pentru a-ți ușura povara și a-ți cultiva bunătatea față de sine?
- ➔ Ce ai învățat despre tine însuși reflectând asupra acestei meditații? Care sunt descoperirile pe care le-ai făcut despre capacitatea ta de a îți oferi iubire și siguranță?

PASTILA DE MINDFULNESS

179

Săptămâna 26 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 26 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 26 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 26 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 26 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 26 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 26 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

185

Săptămâna 27 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 27 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 27 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 27 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 27 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 27 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 27 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Despre gânduri și emoții

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe să îți concentrezi atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul cu energie proaspătă. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Acum, imaginează-ți că ești într-un loc plin de liniște și siguranță. Poate fi o plajă pustie, o poiană în mijlocul unei păduri sau orice alt loc în care te simți în siguranță și confortabil. Vizualizează acest loc în detaliu: culorile, sunetele, mirosurile. Permite-ți să te simți complet relaxat în acest loc special. Începe prin a aduce atenția asupra corpului tău. Scaunează-ți corpul mental, începând de la cap și coborând ușor până la picioare. Observă orice tensiune sau disconfort pe care l-ai putea simți în acest moment. Nu încerca să schimbi nimic, doar observă. Respirația ta este naturală și lină. Fiecare inspirație îți aduce calm, iar fiecare expirație te ajută să eliberezi tensiunea. Simte-ți corpul cum este susținut de suprafața pe care stai. Îți aduci atenția către prezent, către acest moment. Respiră adânc, aducându-ți întreaga conștientizare asupra aici și acum. Pe măsură ce continui să respiri liniștit, adu-ți atenția către gândurile tale. Gândurile vin și pleacă, la fel ca norii pe cer. Poți observa anumite gânduri legate de grijile tale zilnice, poate despre viitor sau trecut. Observă-le fără să te lași prins în ele, ca și cum ai privi un tren trecând pe lângă tine. Dacă simți că anumite gânduri provoacă anxietate sau tristețe, observă cum ele apar. Nu trebuie să faci nimic pentru a le schimba sau elimina. Doar permite-le să fie. Respiră profund și observă cum aceste gânduri își urmează cursul, la fel ca norii care trec pe cer.

Reamintește-ți că gândurile nu sunt fapte, ci doar gânduri. Le poți privi de la distanță, fără a te lăsa prins în ele. Acum, adu-ți atenția asupra emoțiilor tale. Poate că simți o anumită formă de anxietate, neliniște sau poate o tristețe adâncă. În loc să te lupți cu aceste

emoții, încearcă să le observe. Unde în corpul tău simți aceste emoții? Poate simți o tensiune în piept sau o senzație de greutate în stomac. Observă aceste senzații fără să încerci să le schimbi. Acceptă că emoțiile tale sunt o parte naturală a experienței umane. La fel cum soarele și ploaia sunt necesare pentru natură, și emoțiile tale, chiar și cele dificile, au un rol în viața ta. Respiră adânc și permite acestor emoții să fie prezente fără a le împinge deoparte. Pe măsură ce accepți emoțiile, repetă-ți în gând: "Este în regulă să simt ceea ce simt. Emoțiile vin și pleacă, dar eu rămân aici, prezent." Acum, în timp ce continui să fii conștient de gândurile și emoțiile tale, adu-ți atenția asupra modului în care răspunzi. Poți alege să răspunzi cu blândețe și compasiune față de tine însuși. Imaginează-ți că aceste emoții dificile sunt ca niște valuri care lovesc țărmul, iar tu ești o stâncă solidă. Valurile pot veni și pleca, dar tu rămâi ancorat în prezent, puternic și stabil. Respiră profund și simte cum rădăcinile tale interioare te susțin, indiferent de intensitatea valurilor emoționale. Amintește-ți că nu ești definit de aceste stări temporare de anxietate sau depresie. Ele pot veni și pleca, dar esența ta rămâne neschimbată. Fii blând cu tine, permite-ți să te sprijini pe această conștientizare. Respiră adânc de câteva ori, simțind cum corpul tău este acum mai calm, iar mintea ta este mai clară. Permite-ți să fii prezent, să accepți gândurile și emoțiile tale așa cum sunt, fără să le judeci. Când ești gata, deschide încet ochii, aducând această stare de conștientizare cu tine în restul zilei. Această meditație îți oferă ocazia să devii mai conștient de propriile gânduri și emoții, ajutându-te să răspunzi cu compasiune atunci când anxietatea și depresia apar. Practica constantă te va ajuta să îți dezvolti o atitudine de acceptare și blândețe față de tine însuși, în fața acestor provocări emoționale. Amintește-ți că gestionarea emoțiilor începe cu recunoașterea și acceptarea lor. Când ești gata, deschide încet ochii și adu-ți atenția înapoi la prezent, simțindu-te mai împăcat și mai conectat cu tine însuși. Ai mai jos o scurtă serie de întrebări care să te ajute să reflectezi și să integrezi experiența avută.

- ➔ Când ai observat ultima dată anxietatea sau depresia apărând în interiorul tău?
- ➔ Cum reacționezi în mod obișnuit când simți anxietate sau tristețe?
- ➔ Ce gânduri sau emoții te fac să te simți prins într-un ciclu negativ?
- ➔ Cum poți practica mai multă blândețe și compasiune față de tine atunci când te confrunți cu aceste stări?
- ➔ Ce strategie conștientă îți poți aminti data viitoare când simți anxietatea sau depresia?
- ➔ Ce ai observat despre natura trecătoare a emoțiilor tale în timpul meditației?
- ➔ Cum te-ai simțit după ce ai permis emoțiilor tale să fie așa cum sunt, fără să încerci să le schimbi?
- ➔ Cum poți aplica această practică de acceptare a emoțiilor în viața ta de zi cu zi?

191

Săptămâna 28 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Găsește un loc liniștit unde poți să te așezi confortabil. Închide ochii și începe să-ți concentrezi atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul cu energie proaspătă. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că ești un copac mare și solid, adânc înrădăcinat într-un sol fertil. Fiecare ramură a copacului tău reprezintă o parte din munca ta academică, iar fiecare rădăcină subterană reprezintă o legătură cu un colaborator sau mentor, o persoană care te sprijină sau cu care lucrezi împreună. Pe măsură ce respiri, simte cum rădăcinile tale se extind în toate direcțiile, conectându-te cu alte rădăcini, alte copaci, simbolizând acei colegi, mentori sau parteneri cu care colaborezi în proiecte, cercetare și predare. Simți cum fiecare colaborator îți oferă susținere, iar tu la rândul tău oferi sprijin altora. Este un schimb continuu de resurse, idei și energie, care îți permite să crești mai puternic și mai stabil. În timp ce continui să respiri profund, adu-ți în minte numele și chipurile colegilor tăi. Vizualizează fiecare persoană cu care colaborezi, fie că sunt colegi de cercetare, profesori din alte instituții, sau mentori din trecut. Observă cum fiecare dintre acești oameni contribuie la creșterea și dezvoltarea ta academică. Imaginează-ți că aceste persoane sunt la rândul lor parte din rețeaua ta de rădăcini, adânc conectate la munca și energia ta. Fiecare întâlnire, fiecare conversație și colaborare adaugă stabilitate și substanță rădăcinilor tale. Permite-ți să simți recunoștința pentru aceste conexiuni și pentru impactul pe care l-au avut asupra carierei tale. Fiecare colaborator îți aduce ceva unic și valoros, la fel cum un copac își extrage nutrienții din sol prin intermediul rădăcinilor. Acum, imaginează-ți că rețeaua ta de colaboratori continuă să se extindă. Fiecare proiect nou, fiecare conferință și fiecare curs pe care îl predai îți aduc oportunități de a forma noi legături. Simți cum rădăcinile tale cresc, se conectează cu alte rădăcini din sol,

extinzându-se spre oameni pe care nu i-ai cunoscut încă, dar care vor deveni parte din rețeaua ta. Respiră adânc și vizualizezi cum această rețea îți oferă stabilitate și resurse pentru a te dezvolta, pentru a-ți împărtăși ideile și a primi inspirație de la ceilalți. Fiecare nouă conexiune adaugă valoare, oferindu-ți perspective noi și deschizând noi oportunități pentru viitorul tău academic. Pe măsură ce te concentrezi pe această rețea de colaboratori, observi cum fluxul de sprijin curge în ambele direcții. Pe de o parte, primești energie, idei și inspirație de la colaboratori, iar pe de altă parte, tu oferi aceleași lucruri în schimb. Imaginează-ți că energia și resursele pe care le oferi creează o simbioză frumoasă între tine și ceilalți. În mediul academic, colaborarea este fundamentul creșterii, iar sprijinul reciproc îți permite să depășești provocările și să îți îndeplinești scopurile. Simte cum această rețea te susține și cum, prin eforturile tale, susții și tu creșterea altora. Respiră profund și permite-ți câteva momente pentru a rămâne în această stare de recunoștință și conștientizare. Pe măsură ce îți deschizi încet ochii, reamintește-ți că rețeaua ta de colaboratori este o resursă puternică pentru creșterea și succesul tău. Această meditație te ajută să conștientizezi și să valorizezi rețeaua de sprijin și colaborare din viața ta academică. Colaborările sunt rădăcinile care îți susțin creșterea, iar prin cultivarea acestor relații, poți obține stabilitate, inspirație și succes în cariera ta. Folosește lista de întrebări de mai jos pentru a putea reflecta la experiența care tocmai s-a încheiat.

- ➔ Care sunt cei mai importanți colaboratori din viața ta academică și cum te susțin aceștia?
- ➔ Cum te simți atunci când primești și oferi sprijin în rețeaua ta profesională?
- ➔ Ce poți face pentru a extinde și consolida rețeaua ta de colaboratori?
- ➔ Cum poți valorifica mai bine resursele pe care le primești din această rețea pentru a-ți sustine propriul parcurs academic?

PASTILA DE MINDFULNESS

[illegible]

197

Săptămâna 29 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 29 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Conștientizarea corpului

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Focalizează-ți atenția asupra senzației de aer care intră și iese din corpul tău. Observă cum se ridică și coboară pieptul și abdomenul cu fiecare respirație. Permite-ți să simți această conexiune naturală și ritmică dintre corp și minte, realizând că respirația este puntea care le unește. Începe o scanare corporală, aducându-ți atenția la fiecare parte a corpului, începând de la tălpi și urcând treptat către cap. La fiecare parte a corpului, observă senzațiile pe care le simți – fie că sunt tensiuni, căldură, răceală sau furnicături. Nu încerca să schimbi nimic, doar observă și acceptă ceea ce simți în acest moment. Observă cum tălpile tale ating solul sau suprafața pe care stai. Simte greutatea picioarelor tale și orice senzație care apare. Mută-ți atenția la genunchi și coapse. Observă orice tensiune sau relaxare în această zonă. Concentrează-te pe mișcările respirației în abdomen și piept. Simte cum se extinde și se contractă cu fiecare respirație. Observă cum se simt umerii și brațele tale. Permite-le să se relaxeze și să elibereze orice tensiune acumulată. Mută-ți atenția la gât și cap. Observă orice senzație din această zonă și permite-le să fie, fără a încerca să le schimbi. În timp ce continui să respiri și să observi senzațiile din corp, adu-ți atenția la gândurile și emoțiile tale. Observă cum mintea ta tinde

să rătăcească și cum gândurile vin și pleacă. Realizează că, la fel ca și senzațiile din corp, gândurile și emoțiile sunt temporare și pot fi observate fără a te identifica cu ele. Pe măsură ce continui această practică, adu-ți aminte că mintea și corpul tău lucrează împreună pentru a-ți menține echilibrul și bunăstarea. Apreciază această conexiune și recunoaște că ai puterea de a influența ambele aspecte prin conștientizare și prezență. Când te simți pregătit să închei meditația, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli.

- ➔ Care este relația ta cu corpul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit în timpul scanării corporale? Ai descoperit vreo tensiune sau relaxare neașteptată în anumite zone?
- ➔ Ce gânduri sau emoții au apărut în timpul meditației? Cum ai reușit să le observi fără să te identifici cu ele?
- ➔ Cum te-ai simțit când ai realizat conexiunea dintre minte și corp prin respirație?
- ➔ În ce moduri poți aplica această conștientizare a conexiunii dintre minte și corp în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce ai învățat despre puterea de a influența atât mintea, cât și corpul prin practici de conștientizare și prezență?

203

Săptămâna 30 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 30 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 30 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Oboseală și conștientizare

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Începe prin a-ți aduce atenția la respirație. Inspiră adânc și simte cum aerul proaspăt îți umple plămânii. Expiră ușor și simte cum corpul tău se relaxează. Observă senzațiile pe care le simți în corp în timp ce respiri. Permite-ți să te conectezi cu fiecare inspirație și expirație, simțind cum corpul tău se mișcă natural și ritmic. Oboseala este un mesaj subtil al corpului, la fel cum un far strălucește pentru a ne ghida atunci când suntem în pericol să pierdem drumul. Imaginează-ți că ești într-o barcă, plutind încet printr-o mare acoperită de ceață groasă. Totul în jur este liniștit, dar începi să simți o anumită oboseală; remarcă cum aceasta este ca un nor de ceață care încețoșează totul, te face să te simți mai puțin prezent și mai confuz în mișcările tale. În depărtare, începi să vezi o lumină slabă, un far. Aceasta este conștientizarea ta. La fel cum farul strălucește pentru a ghida barca, conștientizarea stării tale interioare te poate ghida în momentele de oboseală. Nu ai nevoie să forțezi lucrurile, ci doar să recunoști că farul este acolo pentru a-ți lumina calea și a-ți arăta când trebuie să te odihnești. Permite-ți să observi cum oboseala îți influențează corpul și mintea. Care sunt semnele pe care le observi în acest moment? Pe măsură ce continui să respiri liniștit, adu-ți atenția asupra corpului tău. Scanează mental corpul, de la cap până la picioare, și observă orice tensiune, greutate sau rigiditate care apare. Simți o greutate în umeri? Poate o senzație de încordare în cap sau ochi? Oboseala se manifestă adesea prin semnale fizice. Corpul tău încearcă să-ți spună că are nevoie de o pauză, de odihnă, așa cum farul îți semnalează că trebuie să încetinești înainte de a continua călătoria. Observă aceste semnale fără să te grăbești să

le schimbi. Fii prezent cu ele și oferă-le atenția ta. Permite corpului să îți spună cum se simte în acest moment. Acum, adu-ți atenția asupra minții tale. Cum te simți din punct de vedere mental? Observi gânduri agitate sau un sentiment de confuzie? Poate o dorință de a fi mai productiv, în ciuda oboselii? Oboseala mentală poate fi subtilă, dar la fel ca farul, îți trimite semnale că ai nevoie să încetinești. Fii atent la emoțiile care pot însoți această oboseală, poate o ușoară iritabilitate, frustrare sau chiar un sentiment de descurajare. Recunoaște aceste emoții fără a le judeca. Ele sunt doar indicii că mintea ta are nevoie de o pauză și de un moment de reîncărcare. Asemenea farului din ceață, mintea îți trimite semnale că este timpul să te recalibrezi. În loc să respingi oboseala sau să o ignori, îmbrățișează-o cu blândețe. Reamintește-ți că oboseala este un semn natural că ai muncit mult și că ai nevoie de timp pentru a te regenera. Asemenea bărcii din ceață, care își încetinește ritmul când vede farul, oferă-ți permisiunea de a încetini și de a răspunde acestei stări cu înțelegere. Simți cum, odată ce ai recunoscut oboseala, presiunea începe să scadă. Nu mai ești împins de valuri sau de ceață, ci ghidat de propria conștientizare. Respiră profund și simte cum acest răspuns conștient te ajută să te reconectezi cu tine însuși și să te readuci pe drumul tău, de această dată cu mai mult echilibru și grijă. Respiră adânc și adu-ți atenția înapoi către prezent. Simte cum corpul tău este mai relaxat, mintea ta mai liniștită, iar oboseala mai ușor de recunoscut și gestionat. Atunci când ești gata, deschide ușor ochii, aducând această conștientizare cu tine pe parcursul zilei. Această meditație te ajută să recunoști și să răspunzi la starea de oboseală, prevenind astfel epuizarea profesională. La fel ca farul care ghidează barca prin ceață, conștientizarea oboselii îți permite să navighezi cu grijă prin zilele aglomerate și provocările academice, menținându-ți echilibrul și starea de bine. Folosește-te de întrebările de mai jos pentru a reflecta și a recunoaște când oboseala devine demnă de luat în considerare.

- ➔ Care sunt primele semne fizice și mentale pe care le observi atunci când ești obosit?
- ➔ Cum răspunzi de obicei la aceste semne, încetinești sau continui să forțezi lucrurile?
- ➔ Ce activități îți consumă cel mai mult energia și cum poți să le gestionezi mai eficient?
- ➔ Ce poți face pentru a-ți oferi mai multe pauze și momente de reîncărcare pe parcursul zilei?
- ➔ Cum poți răspunde cu mai multă blândețe și compasiune față de tine atunci când simți oboseală?

209

Săptămâna 31 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 31 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 31 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Despre recunoștință

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Începe prin a-ți aduce atenția la respirație. Inspiră adânc și simte cum aerul proaspăt îți umple plămânii. Expiră ușor și simte cum corpul tău se relaxează. Observă senzațiile pe care le simți în corp în timp ce respiri. Permite-ți să te conectezi cu fiecare inspirație și expirație, simțind cum corpul tău se mișcă natural și ritmic. Pe măsură ce respiri, simte cum fiecare expirație eliberează tensiunea din corpul tău. În această meditație, ne vom concentra pe recunoștință, o stare de deschidere și apreciere pentru toate lucrurile pozitive din viața ta profesională și personală. Recunoștința este un sentiment care ne poate umple cu bucurie, energie și echilibru. Prin practicarea ei, ne putem reconecta cu acele aspecte ale muncii și vieții care ne aduc sens și împlinire. Începe să-ți aduci atenția asupra momentului prezent. Simte greutatea corpului tău așezat, contactul picioarelor cu solul și cum aerul intră și iese din corpul tău. Pe măsură ce respiri, imaginează-ți că fiecare inspirație aduce claritate și lumină în interiorul tău, iar fiecare expirație eliberează orice tensiune, anxietate sau stres pe care le-ai purtat. Te simți din ce în ce mai prezent, mai ancorat în acest moment, deschis pentru a primi și a simți recunoștința. Acum, gândește-te la munca ta academică. Poate fi vorba de studenții cu care lucrezi, proiectele pe care le coordonezi, sau cercetarea pe care o desfășori. Adu în minte un moment recent în care ai simțit împlinire sau bucurie din cauza activității tale. Poate a fost o conversație cu un student care ți-a mulțumit pentru sprijinul acordat sau o zi în care ai făcut progrese semnificative într-un proiect de cercetare. Simte cum acest moment de realizare aduce

o căldură și o lumină în corpul tău, umplându-te de recunoștință. Respiră adânc și lasă-ți inima să se deschidă pentru a primi și a amplifica acest sentiment de recunoștință pentru munca pe care o faci. Acum, adu-ți în minte colegii și studenții cu care interacționezi în mod regulat. Gândește-te la acele persoane care au fost un sprijin pentru tine, care ți-au oferit o perspectivă nouă, sau pur și simplu ți-au adus o bucurie în viața de zi cu zi. Respiră profund și lasă-ți mintea să se concentreze asupra acestor persoane. Simte recunoștința față de colaborările care îți îmbogățesc viața profesională. Aceste conexiuni îți oferă sprijin și sens în munca ta. Pe măsură ce te gândești la aceste persoane, trimite-le mental un sentiment de mulțumire și apreciere. Lasă recunoștința să curgă din inima ta către ei, știind că munca voastră împreună face ca experiențele academice să fie mai pline de sens și de valoare. Pe lângă munca ta, adu-ți atenția asupra vieții tale personale. Gândește-te la toate acele lucruri care îți aduc bucurie în afara carierei: familia, prietenii, hobby-urile tale, sau poate chiar micile momente de liniște și relaxare. Închide ochii și vizualizează o lumină caldă care înconjoară aceste aspecte ale vieții tale. Această lumină reprezintă recunoștința ta față de lucrurile și persoanele care îți oferă sprijin, iubire și echilibru. Fiecare detaliu mic, fiecare conversație sau zâmbet este un dar pe care îl poți aprecia în acest moment. Pe măsură ce respiri profund, simte cum recunoștința se răspândește în întregul tău corp, de la cap până la degetele de la picioare. Această stare te umple cu lumină și căldură, o energie blândă care îți reamintește cât de multe lucruri minunate ai în viața ta. Recunoștința nu este doar o emoție trecătoare, ci o modalitate de a te reconecta cu esența pozitivă a ceea ce ai realizat și a ceea ce continui să experimentezi. Fiecare moment este un prilej de a recunoaște darurile vieții și ale muncii tale. Respiră profund și adu-ți atenția încet înapoi către prezent. Simte cum starea de recunoștință te face să te simți mai conectat și mai plin de energie. Atunci când ești pregătit, deschide ușor ochii și permite acestei stări de apreciere și mulțumire să te însoțească pe parcursul zilei tale. Această meditație te ajută să te reconectezi cu aspectele pozitive ale muncii și vieții tale, oferindu-ți ocazia să celebrezi realizările și relațiile care îți aduc împlinire și bucurie. Recunoștința este o cheie pentru menținerea unui echilibru interior și pentru o viață mai plină de sens și satisfacție. Iată o serie de întrebări de reflecție pentru a fixa mai bine experiența:

- ➔ Care sunt lucrurile din munca ta academică pentru care ești cel mai recunoscător?
- ➔ Cum poți cultiva o atitudine de recunoștință față de colegi și studenți, în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce momente din viața ta personală te umplu de recunoștință și cum poți să le valorizezi mai mult?
- ➔ Cum îți influențează starea de recunoștință starea de bine și eficiența în munca ta?
- ➔ Cum poți integra mai des recunoștința în rutina ta zilnică pentru a-ți menține o perspectivă pozitivă?

215

Săptămâna 32 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Presiunea de a fi perfect

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Astăzi ne vom concentra pe eliberarea perfecționismului, acea tendință de a te împinge constant să fi perfect, fără a accepta că imperfecțiunea face parte din natura umană. Vom lucra împreună pentru a cultiva o atitudine de acceptare, pentru a reduce stresul și pentru a găsi liniștea în a fi suficient exact așa cum ești. Pe măsură ce continui să respiri liniștit, adu-ți atenția asupra perfecționismului din viața ta. Cum se manifestă? Poate că te străduiești să fi fără greșală în munca ta academică sau în relațiile tale profesionale. Poate că simți că trebuie să obții mereu cele mai bune rezultate pentru a te simți suficient de valoros. Imaginează-ți că acest perfecționism este ca un balon pe care îl ții în mână, strâns și tensionat. De fiecare dată când încerci să atingi perfecțiunea, balonul devine din ce în ce mai mare, până când îți simți mâinile obosite și tensionate. În acest moment, permite-ți să eliberezi acest balon, să-i dai drumul. Respiră adânc și simte cum, pe măsură ce eliberezi balonul, te eliberezi și de presiunea de a fi perfect. Pe măsură ce continui să te relaxezi, imaginează-ți că ești într-o grădină. În această grădină cresc plante și flori frumoase, dar nu toate sunt perfecte. Unele frunze au mici imperfecțiuni, unele flori nu au înflorit complet. Cu toate acestea, fiecare parte a grădinii este plină de viață, de diversitate și de frumusețe. În aceeași manieră, imperfecțiunile tale sunt parte din procesul natural de creștere. Ele fac parte din călătoria ta unică și contribuie la învățare și dezvoltare. Respiră adânc și simte cum poți accepta aceste imperfecțiuni ca pe o parte firească a vieții, la fel cum grădina își acceptă fiecare floare așa cum este. Adu-ți acum atenția către mintea ta. Observă dacă apar gânduri perfecționiste, acele gânduri care îți spun că trebuie

să faci mai mult, să fi mai bun, să eviți orice greșală. Munca în academia presupune de multe ori acest tip de presiune externă, care se interiorizează cu timpul. Nu trebuie să le schimbi sau să te lupți cu ele. Doar observă-le ca pe niște nori trecători pe cerul minții tale. Respiră profund și lasă aceste gânduri să vină și să plece, fără să te atașezi de ele. Imaginează-ți că fiecare gând perfecționist este un nor care trece pe deasupra ta. Nu e nevoie să-l ții sau să-l controlezi. Pe măsură ce îți permiți să trecă, simți cum mintea ta devine mai ușoară și mai liberă. Acum, adu-ți atenția asupra inimii tale. Pe măsură ce respiri, începe să cultivi un sentiment de compasiune față de tine însuși. Recunoaște că este în regulă să nu fi perfect, că este normal să faci greșeli și să nu atingi întotdeauna așteptările pe care ți le impui. Imaginează-ți că îți vorbești cu blândețe, ca și cum ai vorbi unui prieten drag care trece printr-o perioadă dificilă. Spune-ți: "Este în regulă să nu fiu perfect. Îmi permit să fac greșeli. Învăț și cresc din experiențele mele." Simte cum, pe măsură ce îți oferi aceste cuvinte, tensiunea și presiunea de a fi perfect se diminuează. În loc să te concentrezi pe perfecțiune, îți permiți să te concentrezi pe progres și pe învățare. Pe măsură ce continui să respiri profund și liniștit, simte cum corpul tău se relaxează complet. Permite-ți să te simți ușurat de povara perfecționismului, să te simți liber de presiunea de a face totul perfect. Îți dai permisiunea de a fi uman, de a accepta că ești suficient exact așa cum ești. Această acceptare te ajută să eliberezi stresul și anxietatea asociate cu așteptările nerealiste. Te eliberezi de presiunea constantă și te concentrezi pe bucuria de a face lucrurile în ritmul tău, cu răbdare și grijă față de tine. Adu-ți încet atenția înapoi către momentul prezent. Simte-ți corpul așezat confortabil, respirația lină și mintea mai ușoară. Când ești gata, deschide ușor ochii și păstrează această stare de acceptare și blândețe față de tine pe parcursul zilei. Reține că nu trebuie să fi perfect. Ești suficient așa cum ești, iar fiecare pas pe care îl faci este o parte importantă din călătoria ta. Această meditație te ajută să conștientizezi și să reduci presiunea perfecționismului, cultivând o atitudine de acceptare și compasiune față de sine. Ești suficient așa cum ești, iar recunoașterea acestui fapt îți poate aduce pace și echilibru în viața ta academică și personală. Întrebările de reflecție de mai jos te vor ajuta să pui ordine în experiență și să iei ceea ce ai nevoie:

- ➔ Ce gânduri sau așteptări perfecționiste observi cel mai des în viața ta?
- ➔ Cum poți răspunde acestor gânduri cu mai multă compasiune și blândețe față de tine?
- ➔ Ce ar însemna pentru tine să îți dai permisiunea de a face greșeli?
- ➔ Cum poți integra acceptarea imperfecțiunii în munca ta și în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Cum te simți atunci când lași perfecționismul deoparte și te concentrezi pe progres, nu pe rezultate perfecte?

221

Săptămâna 33 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 33 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 33 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 33 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 33 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 33 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 33 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

227

Săptămâna 34 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Gândește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămâni și îți aduce energie. Expiră ușor pe gură, eliberând orice tensiune și stres acumulat. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când te simți complet prezent și relaxat. Pe măsură ce te concentrezi asupra respirației, imaginează-ți că ești pe un câmp vast, cu un cer senin deasupra. În fața ta se află un drum clar, neted și bine marcat, simbolizând traseul tău profesional. Fiecare pas pe care îl faci pe acest drum te aduce mai aproape de obiectivele și visurile tale profesionale. Vizualizează-ți viitorul profesional ca pe o călătorie fascinantă pe acest drum. Observă detaliile: cum arată peisajul, ce senzații ai când pășești pe acest drum, ce sunete auzi în jurul tău. Simte încrederea și determinarea care te însoțesc pe parcurs. În timp ce te plimbi pe acest drum, începe să-ți definești obiectivele profesionale. Imaginează-ți că la fiecare pas pe care îl faci, te apropii de o etapă importantă a carierei tale. Poate fi obținerea unei noi abilități, atingerea unui nivel mai înalt în carieră sau lansarea unui proiect important. Vizualizează fiecare obiectiv ca pe un semn pe marginea drumului, indicând direcția și distanța până la următoarea destinație. Pe măsură ce îți continui călătoria, reflectează asupra resurselor și abilităților pe care le ai la dispoziție. Imaginează-ți că drumul tău este presărat cu unelte și ghiduri care te vor ajuta să-ți atingi obiectivele. Acestea pot fi abilități personale, cunoștințe, mentorii sau rețelele de suport pe care le-ai dezvoltat de-a lungul timpului. Gândește-te la provocările care pot apărea pe traseul tău profesional academic. Fiecare obstacol pe care îl întâlnești pe drum este o oportunitate de creștere și învățare. Vizualizează-te cum depășești aceste obstacole cu încredere și hotărâre, folosind resursele și abilitățile tale pentru a continua drumul spre succes. Parcursul profesional academic este o călătorie plină de descoperiri, provocări și creștere personală. În momentele în care te simți copleșit de cerințele academice sau

de așteptările din jur, adu-ți atenția înapoi la momentul prezent. Fiecare pas pe acest drum este valoros, indiferent de ritmul în care îl faci. Amintește-ți că succesul nu se măsoară doar în realizări academice, ci și în contribuțiile pe care le aduci comunității și în lecțiile pe care le înveți. Respiră adânc și permite-ți să te bucuri de procesul de învățare și creștere, fără să te grăbești. Fiecare pas este o parte importantă din călătorie, iar progresul constant, oricât de mic, contribuie la împlinirea ta profesională și personală. Acum, adu-ți atenția înapoi la momentul prezent. Simte pământul sub picioarele tale, aerul care te înconjoară și ritmul constant al respirației tale. Observă cum te simți după această meditație și cum claritatea și determinarea pe care le-ai găsit în vizualizarea ta îți influențează starea de spirit. Când te simți pregătit, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli. Observă cum te simți după această meditație și cum claritatea și determinarea pe care le-ai găsit în vizualizarea ta îți influențează starea de spirit. Această meditație te poate ajuta să îți clarifici obiectivele profesionale și să îți cultivi încrederea și determinarea necesare pentru a-ți urma traseul profesional cu succes, deci reflectează la cele câteva întrebări de mai jos pentru a integra mai ușor:

- ➔ Ce obiective profesionale ai vizualizat pe drumul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit în timp ce îți imagineai călătoria profesională?
- ➔ Ce resurse și abilități ai identificat că te vor ajuta să îți atingi obiectivele?
- ➔ Cum ai vizualizat depășirea provocărilor pe traseul tău profesional?
- ➔ Ce acțiuni concrete poți întreprinde pentru a-ți transforma viziunea profesională în realitate?

PASTILA DE MINDFULNESS

[illegible]

233

Săptămâna 35 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 35 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 35 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Cartea înțelepciunii

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii și îți aduce energie. Expiră ușor pe gură, eliberând orice tensiune și stres acumulat. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când te simți complet prezent și relaxat. Pe măsură ce respiri adânc, imaginează-ți că universitatea este ca o carte imensă de înțelepciune, în care fiecare pagină reprezintă un membru al comunității: colegi, studenți, personal. Fiecare pagină este un capitol unic, plin de cunoștințe și experiențe care contribuie la povestea colectivă. În această carte, fiecare capitol este scris cu îngrijire și dedicare, iar fiecare contribuție adăugată îmbogățește textul întregii lucrări. Gândește-te cum fiecare interacțiune pozitivă, fiecare act de sprijin și fiecare moment de colaborare adaugă noi pagini pline de înțelepciune și inspirație la această carte în continuă scriere. Pe măsură ce continui să respiri calm, reflectează asupra rolului tău în această carte de înțelepciune. Gândește-te la cum poți contribui la îmbogățirea textului, poate prin încurajare, feedback constructiv sau susținere necondiționată. Imaginează-ți că fiecare cuvânt pe care îl adaugi, fiecare pagină pe care o scrii cu grijă, influențează modul în care povestea comunității se desfășoară. Prin contribuțiile tale, ajută la crearea unui text care este nu doar informativ, ci și inspiră și este motivant pentru ceilalți. Simte cum această carte colectivă devine din ce în ce mai bogată și mai complexă pe măsură ce fiecare capitol este adăugat. Imaginează că fiecare contribuție pozitivă, fiecare act de sprijin, este ca un nou paragraf care adaugă valoare și claritate textului general. Această poveste colectivă reflectă starea de bine a întregii comunități.

Fiecare membru adaugă la această carte nu doar cunoștințe, ci și compasiune, respect și colaborare, contribuind la o poveste de succes și de susținere reciprocă. Pe măsură ce continui să respiri adânc și calm, adu-ți atenția înapoi la momentul prezent. Simte cum fiecare contribuție a ta influențează povestea colectivă a comunității tale universitare și cum poți alege să adaugi valoare și pozitivitate în fiecare capitol. Păstrează acest sentiment de îngrijire și susținere pe parcursul zilei. Această meditație te invită să reflectezi asupra rolului tău în comunitatea universitară și să îți conștientizezi contribuția la crearea unei culturi de colaborare și bunăstare. Fiecare acțiune pozitivă adaugă un nou capitol valoros în povestea comună a comunității tale. Când ești pregătit, deschide ușor ochii și adu cu tine această conștientizare a rolului tău în crearea unei culturi academice pozitive și susținătoare. Parcurge întrebările de reflecție de mai jos, pentru a fixa mai bine experiența.

- ➔ Cum contribui tu la modul în care este scrisă această "carte de înțelepciune" a comunității universitare?
- ➔ Ce pagini noi poți adăuga prin acțiunile mele pentru a îmbogăți povestea colectivă?
- ➔ Cum poți contribui la crearea unor capitole mai inspiraționale și mai suportive pentru colegii și studenții tăi?
- ➔ Cum te simți când observi cum contribuțiile tale se alătură celor ale altora pentru a forma o poveste de succes comună?
- ➔ Ce strategii poți folosi pentru a adăuga mai multă valoare în interacțiunile tale zilnice în comunitatea universitară?

PASTILA DE MINDFULNESS

239

Săptămâna 36 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 36 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 36 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 36 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 36 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 36 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 36 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

245

Săptămâna 37 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Predarea și mentoratul

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Pe măsură ce respiri, permite-ți să conștientizezi oboseala pe care o simți. Observă cum se manifestă în corpul tău – poate simți o greutate în umeri, o tensiune în frunte sau o lipsă de energie generală. Nu judeca aceste senzații, doar observă-le și acceptă-le așa cum sunt. Inspiră adânc și, pe măsură ce expiri, imaginează-ți că eliberezi toată tensiunea acumulată. Continuă să respiri adânc, simțind cum fiecare expirație îți aduce o stare de relaxare și ușurare. Pe măsură ce respiri, imaginează-ți că fiecare respirație te aduce mai aproape de claritate și liniște. Acum, vreau să te gândești la predare și mentorat ca la actul de a construi o punte peste o apă curgătoare. Fiecare elev sau coleg mai tânăr se află pe un mal, iar tu pe celălalt. Ei privesc înainte, uneori nesiguri de cum să traverseze. Rolul tău este să-i ajuți să construiască această punte împreună, treaptă cu treaptă, piatră cu piatră, oferindu-le instrumentele și cunoștințele necesare pentru a ajunge pe celălalt mal. Predarea nu înseamnă doar să le arăți soluțiile, ci să le pui în mâini materialele potrivite: idei, strategii, încredere în propriile abilități. E o muncă făcută împreună, un proces colaborativ de construcție. Fiecare întrebare pe care o pui, fiecare îndrumare pe care o oferi este o bucată din acea punte, iar la final, ei sunt cei care fac pasul pentru a traversa, pentru a-și atinge scopurile. Mentoratul în acest context este despre a-i învăța cum să continue să construiască poduri în viitor, pe cont propriu. Tu ești acolo

pentru a le oferi sprijin și îndrumare, dar ei sunt cei care își găsesc propriile metode de a aduce malurile mai aproape. Uneori, poate părea că progresul este lent sau dificil de observat. Dar amintește-ți că fiecare mică intervenție, fiecare cuvânt de încurajare, fiecare îndrumare blândă reprezintă o dală pusă punții. Deși schimbările nu sunt întotdeauna vizibile imediat, ele se întâmplă în tăcere, sub suprafață.. Când te simți pregătit să închei meditația, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a începe să te miști ușor și a te realinia cu spațiul în care te afli. Permite acestor întrebări de mai jos să îți ghideze gândurile și acțiunile, știind că fiecare pas în acest proces este o piatră pusă cu grijă în drumul celor pe care îi ajuți să își atingă potențialul.

- ➔ În ce fel poți construi un pod solid și durabil între tine și cei pe care îi ghidezi?
- ➔ Cum îi poți învăța pe studenții și colegii tăi să devină constructori de poduri, capabili să-și rezolve singuri problemele?
- ➔ Care sunt provocările pe care le întâmpini în acest proces de construcție și cum le poți transforma în oportunități de învățare?
- ➔ Ce faci pentru a te asigura că podurile pe care le construiești oferă stabilitate, dar și flexibilitatea de care au nevoie cei care le traversează?

PASTILA DE
MINDFULNESS

251

Săptămâna 38 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Dansul pe sârmă

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Începe prin a-ți aduce atenția la respirație. Inspiră adânc și simte cum aerul proaspăt îți umple plămânii. Expiră ușor și simte cum corpul tău se relaxează. Observă senzațiile pe care le simți în corp în timp ce respiri. Permite-ți să te conectezi cu fiecare inspirație și expirație, simțind cum corpul tău se mișcă natural și ritmic. Inspiră profund, simțind cum aerul îți umple plămânii, și expiră încet, eliberând orice tensiune. Fiecare respirație te aduce mai aproape de un spațiu de liniște și claritate. Imaginează-ți acum că viața ta este ca un dans pe o sârmă întinsă între două stânci. De o parte, se află responsabilitățile tale profesionale, iar de cealaltă parte, viața ta personală – timpul tău, relațiile tale, pasiunile tale. Îți menții echilibrul nu prin încercarea de a controla fiecare mișcare, ci printr-o atenție fină la cum îți distribui greutatea. Cu fiecare pas înainte, trebuie să îți ajustezi poziția și să fii conștient de momentul în care te apropii prea mult de o parte sau de cealaltă. Acest dans pe sârmă nu este despre perfecțiune, ci despre conștientizarea constantă a momentului prezent. Când te îndrepti prea mult spre munca ta, riști să pierzi conexiunea cu cei dragi, cu tine însuși, cu lucrurile care îți aduc bucurie. Iar când îți dedici toată atenția vieții personale, poți simți presiunea și dezechilibrul la muncă. Secretul este să fii conștient de mijloacele de susținere de care ai nevoie pe

fiecare parte, momente de odihnă, limite clare și spațiu pentru tine, dar și dedicație și eficiență la locul de muncă. Stabilirea limitelor sănătoase, la fel ca un dansator pe sârmă, te ajută să îți păstrezi echilibrul și să eviți căderea în capcana epuizării. Nu este vorba despre a merge perfect drept tot timpul, ci despre a recunoaște când te apleci prea mult și a-ți corecta cursul. Așa cum dansatorul pe sârmă își ajustează centrul de greutate, și tu trebuie să ajustezi timpul și energia pe care le dedici fiecărei părți a vieții tale. . Când te simți pregătit, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli. Acum, te invit să reflectezi asupra următoarelor întrebări și să găsești un ritm care îți oferă stabilitate în acest dans între muncă și viața personală.

- ➔ În ce momente simți că te apropii prea mult de un mal al sârmei și neglijezi celălalt?
- ➔ Cum poți să îți ajustezi "centrul de greutate" pentru a echilibra mai bine munca și viața personală?
- ➔ Ce limite ai putea stabili pentru a-ți proteja timpul personal fără a sacrifica eficiența la muncă?
- ➔ Ce practici sau obiceiuri te pot ajuta să îți menții echilibrul și să previi burnout-ul în timp?

PASTILA DE
MINDFULNESS

257

Săptămâna 39 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 39 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 39 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 39 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 39 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 39 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 39 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Echilibrul dinamic

Găsește un loc liniștit și confortabil unde te poți așeza fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-o bibliotecă vastă, liniștită și plină de lumină. Această bibliotecă simbolizează mintea ta – un loc plin de resurse, unde ideile, cunoștințele și inspirația se află la dispoziția ta. Pereții sunt tapetați cu rafturi pline de cărți, fiecare carte reprezentând o lecție învățată sau o idee nouă care așteaptă să fie descoperită. Pe măsură ce te plimbi prin bibliotecă, observi o masă de lucru de lemn, așezată lângă o fereastră prin care lumina naturală pătrunde înăuntru. Această masă reprezintă spațiul tău de echilibru, locul unde îți aduci laolaltă munca de profesor universitar și viața personală. Este un loc de reflexie și creație, unde îți poți organiza gândurile și prioritățile. Așează-te la această masă și observă că ai în fața ta două vase mari de sticlă. Un vas este plin de nisip fin, simbolizând timpul și energia pe care le dedici muncii tale academice – cercetării, pregătirii cursurilor și interacțiunii cu studenții. Celălalt vas este plin de apă limpede, reprezentând timpul și energia pe care le acorzi vieții personale – relațiilor, hobby-urilor și îngrijirii proprii. Acum, privește cum apa începe să curgă ușor în nisip, creând un amestec echilibrat. Apa și nisipul trebuie să coexiste în proporțiile potrivite pentru ca să formeze un spațiu armonios, unul care să nu fie nici prea

arid, nici prea inundat. Așa cum aceste elemente se amestecă, la fel și tu îți poți echilibra timpul între munca universitară și viața personală, oferind fiecăruia atenția de care are nevoie. Pe măsură ce respiri, imaginează-ți cum fiecare inspirație îți oferă claritatea de a înțelege unde îți este necesar să acorzi mai multă atenție. Cu fiecare expirație, eliberezi orice presiune sau vinovăție de a nu fi perfect echilibrat tot timpul. Ești conștient că echilibrul este dinamic, asemenea apei și nisipului care curg și se adaptează la nevoile momentului. Adu-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, păstrând în minte imaginea echilibrului din bibliotecă ta interioară. Deschide încet ochii, conștient de faptul că ai puterea să reglezi echilibrul dinamic din viața ta, asemenea apei și nisipului care coexistă în armonie. Ia-ți câteva momente pentru a te mișca și a te reacomoda cu spațiul în care te afli. Acum, te invit să reflectezi asupra următoarelor întrebări:

- ➔ **Ce idei noi au apărut în timpul acestei meditații?**
- ➔ **Cum te simți în legătură cu proiectele tale creative acum, comparativ cu începutul meditației?**
- ➔ **Ce pași concreți poți face pentru a integra această energie creativă în munca ta zilnică?**

PASTILA DE
MINDFULNESS

263

Săptămâna 40 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 40 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 40 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 40 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 40 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 40 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 40 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Găsește un loc liniștit și confortabil unde te poți așeza fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli în mijlocul unui laborator vast și luminos, plin de echipamente și unelte atent aliniate. Acest laborator simbolizează mintea ta – un spațiu complex, organizat, plin de potențial neexplorat. În mijlocul laboratorului se află o masă de lucru mare, acoperită cu foi albe, curate. Această masă reprezintă oportunitățile tale creative, gata să fie descoperite și modelate în forme noi și inovative. Pe masa de lucru, observi o cutie mică și elegantă, din care emană o lumină blândă. Această cutie reprezintă sursa ta interioară de inspirație – un loc adânc în tine unde ideile inovatoare așteaptă să fie aduse la suprafață. Pe măsură ce deschizi cutia, simți cum o energie subtilă, dar puternică, iese din ea, oferindu-ți claritate și concentrare. Te apropii de masa de lucru și te așezi pe scaunul confortabil. Închide ochii din nou și adu-ți atenția asupra minții tale. Imaginează-ți că fiecare respirație pe care o iei aduce lumina caldă din cutia deschisă în tot corpul tău. Inspiră adânc și simte cum această energie curată îți umple mintea, aducând claritate și un val de idei proaspete. Pe măsură ce continui să respiri, vizualizează cum această lumină caldă începe să lumineze fiecare colț al laboratorului tău mental, revelând noi instrumente și perspective. Simte cum fiecare inspirație aduce idei și soluții noi, iar fiecare expirație eliberează orice îndoieli sau blocaje care ar putea împiedica progresul tău. Concentrează-te acum pe un

proiect academic sau o cercetare la care lucrezi sau la care ai vrea să lucrezi. Imaginează-ți că energia luminoasă din cutie începe să se scurgă asupra proiectului tău, dându-i formă și viață. Vezi cum ideea ta devine mai clară, mai bine definită, iar uneltele necesare apar, una câte una, pe masa de lucru. Permite-ți să explorezi noi modalități de a aborda acest proiect, fără a te judeca sau a te limita. Imaginează-ți că lumina din cutie este o resursă nesfârșită de inspirație, gata să fie canalizată în munca ta, oferindu-ți soluții inovative și creativitate. Încheie meditația prin a-ți aduce atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, păstrând această lumină și energie creativă în interiorul tău. Deschide încet ochii, simțindu-te revitalizat și pregătit să transformi ideile în acțiuni. la în calcul întrebările de mai jos pentru a fixa experiența de mai sus. Aceste întrebări te pot ghida în a reflecta la conexiunea dintre creativitatea ta interioară și activitatea academică, deschizând noi căi de explorare și inovare.

- ➔ Ce ai descoperit despre procesul tău creativ în timpul acestei meditații?
- ➔ Cum te-a ajutat această „lumină” interioară să vezi noi soluții pentru proiectul tău?
- ➔ Ce instrumente mentale sau strategii noi ai identificat care ar putea sprijini cercetările tale?
- ➔ Cum ai putea integra această practică în rutina ta zilnică pentru a-ți stimula inspirația în munca academică?
- ➔ Ce pași concreți poți face pentru a duce ideile din această meditație mai departe în proiectele tale curente?

PASTILA DE MINDFULNESS

269

Săptămâna 41 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 41 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 41 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Găsește un loc liniștit și confortabil unde poți să te așezi fără să fii deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că viața ta profesională este ca o țesătură delicată, creată fir cu fir. Fiecare zi, fiecare interacțiune, fiecare proiect nou este un fir diferit – unele sunt aurii și strălucitoare, reprezentând momentele de triumf și recunoaștere, în timp ce altele sunt fire simple, dar solide, reprezentând munca de zi cu zi. Toate aceste fire se împletesc armonios, formând o tapiserie unică, simbolizând parcursul tău în mediul academic. Pe măsură ce te uiți mai atent la această țesătură, observi că nu doar firele strălucitoare dau frumusețe ansamblului, ci și cele mai modeste. Fiecare fir are locul lui, aducând echilibru și stabilitate. Firele care reprezintă bucuriile mărunte sunt cele care, deși trec uneori neobservate, creează contextul și suportul pentru cele mai mari realizări. Respiră adânc și simte cum, pe măsură ce îți aduci atenția asupra fiecărei respirații, poți observa acele momente mici de satisfacție care au trecut neobservate. Fie că este vorba de o întrebare bine pusă la seminar, de o idee nouă apărută spontan sau de un mic progres într-un proiect de cercetare, toate aceste fire contribuie la bogăția tapiseriei tale profesionale. Vizualizează acum cum fiecare respirație pe care o iei îți permite să adaugi noi fire în această țesătură. Inspiră și observă cum adaugi firul unei discuții inspiratoare cu un coleg. Expiră și adaugă firul unui feedback pozitiv de la un student. Cu fiecare respirație, împletești fire noi, conștientizând că fiecare moment, oricât de mic, are o valoare esențială în construcția întregului. Pe măsură ce continui să respiri,

simte cum fiecare fir adăugat aduce mai multă coerență și sens muncii tale. Apreciază delicatețea fiecărei contribuții și bucură-te de complexitatea tapiseriei care devine tot mai bogată, cu fiecare zi. Încheie meditația prin a-ți aduce atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, păstrând această imagine a țesăturii interconectate a vieții tale academice. Deschide încet ochii, simțindu-te conectat la fiecare fir mic și bucurându-te de valoarea fiecărei contribuții în ansamblul carierei tale. Aceste întrebări te pot ajuta să reflectezi asupra felului în care micile bucurii și realizări formează o parte esențială din succesul și satisfacția pe care o găsești în cariera ta academică. Folosește-le pentru a te ajuta în procesul de reflectare și integrare.

- ➔ Care sunt acele „fire” mărunte din țesătura activității tale academice care îți aduc bucurie zilnică?
- ➔ Cum poți deveni mai conștient/ă de rolul acestor momente mărunte în creșterea și evoluția carierei tale?
- ➔ Ce fire strălucitoare și ce fire simple s-au împletit recent în parcursul tău profesional și cum au contribuit ele la rezultatele tale?
- ➔ Cum poți cultiva mai multă apreciere față de micile momente și realizări din munca ta academică?
- ➔ Cum poți împleni aceste bucurii mărunte în scopurile și obiectivele tale pe termen lung?
- ➔ Ce practici poți introduce în viața ta de zi cu zi pentru a recunoaște și aprecia mai mult micile bucurii ale vieții?

PASTILA DE MINDFULNESS

275

Săptămâna 42 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Evaluarea unică

Găsește un loc confortabil și relaxează-te. Închide ochii și concentrează-ți atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămâni, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că ești un alpinist care explorează un peisaj montan vast și variat. Fiecare student este un vârf de munte unic, cu propriile sale caracteristici, altitudini și forme. Rolul tău este să navighezi și să evaluezi fiecare vârf, recunoscând frumusețea și provocările fiecărei forme de teren. Evaluarea fiecărui student este similară cu explorarea și aprecierea diversității fiecărui vârf montan. Respiră adânc și vizualizează peisajul montan în fața ta. Fiecare vârf are propriile sale trăsături și dificultăți, unele sunt abrupte și dificile de escaladat, în timp ce altele sunt mai blânde și accesibile. Fiecare notă pe care o acorzi este ca un ghișeu sau un marker pe traseul tău, care reflectă dificultatea și frumusețea fiecărei ascensiuni. În timp ce continui să respiri, imaginează-ți că evaluarea ta este ca un plan de urcare pe diferite vârfuri. Nu doar că trebuie să recunoști și să apreciezi trăsăturile fiecărui vârf, dar trebuie să îți ajustezi traseul pentru a reflecta corect efortul și progresele realizate. Inspiră și simte cum aduci claritate și echilibru în evaluarea fiecărui vârf, recunoscând diversitatea și unicitatea fiecărei „ascensiuni”. Expiră și eliberează orice tensiune sau stres legat de evaluare, lăsându-te să te concentrezi pe aprecierea și recunoașterea adevăratei dificultăți și frumuseți. Imaginează-ți cum peisajul tău montan devine tot mai clar sub ochii tăi atenți și echilibrați. Notele pe care le acorzi sunt ca notele de pe hartă care ajută la navigarea corectă și aprecierea fiecărui „vârf” al studenților. Fii conștient de importanța echității și a obiectivității în acest proces, oferind note care reflectă cu adevărat dificultatea și realizările fiecărei ascensiuni. Încheie meditația

aducându-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, păstrând în minte imaginea alpinistului atent și echilibrat. Deschide încet ochii, pregătit să abordezi evaluarea studenților cu apreciere și corectitudine, conștient de rolul tău în „explorarea” și aprecierea diversității fiecărui vârf. Aceste întrebări reflexive de mai jos te pot ajuta să reflectezi asupra modului în care poți aduce o evaluare atentă și echilibrată în procesul tău de evaluare, asigurându-te că fiecare student este recunoscut pentru eforturile și realizările sale unice

- ➔ Cum ai putea aborda evaluarea fiecărui student ca pe un „vârf montan” unic, recunoscând și apreciind trăsăturile și dificultățile sale individuale?
- ➔ În ce mod poți ajusta notele și feedbackul pentru a reflecta dificultatea și frumusețea fiecărei „ascensiuni” realizate de student, similar cu modul în care navighezi și apreciezi fiecare vârf montan?
- ➔ Cum poți recunoaște și aprecia complexitatea fiecărui student, având în vedere că fiecare „vârf” are propriile sale caracteristici și nevoi unice?
- ➔ Ce tehnici poți folosi pentru a menține obiectivitatea și echilibrul în procesul de evaluare, pentru a evita influențele externe care ar putea afecta evaluarea, similar cu modul în care un alpinist urmează un traseu corect?
- ➔ Cum poți transforma feedbackul și notele în oportunități de îmbunătățire și dezvoltare pentru studenți, similar cu modul în care un alpinist învață din fiecare urcare și ajustare a traseului?

PASTILA DE MINDFULNESS

281

Săptămâna 43 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi relaxat. Închide ochii și concentrează-ți atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că ești într-o zi de vară, într-o zonă deschisă, unde cerul a fost senin și plin de promisiuni. Însă, pe neașteptate, începe să plouă. Ploaia nu era prevăzută în planurile tale; poate că aveai proiecte importante sau evenimente planificate pentru această zi. Picăturile de ploaie căzând pe pajiștea ta simbolizează dezamăgirea și pierderea – poate pierderea finanțării unui proiect sau neacceptarea unui articol pentru publicare. Respiră adânc și imaginează-ți cum ploaia începe să cadă ușor, apoi devine din ce în ce mai intensă. Fiecare picătură este ca o emoție și o provocare pe care le întâmpini în fața pierderii. Chiar dacă ploaia pare copleșitoare, ea aduce cu sine și oportunitatea de regenerare și transformare. La fel cum ploaia udă solul și contribuie la creșterea viitoarelor plante, pierderile și eșecurile contribuie la învățarea și dezvoltarea personală. În timp ce continui să respiri, vizualizează cum ploaia curăță și reîmprospătează peisajul, oferindu-ți o nouă perspectivă asupra situației tale. Picăturile de apă nu sunt doar o barieră, ci și un element esențial pentru procesul de adaptare și îmbunătățire. Acceptă faptul că această ploaie va trece și va lăsa în urma ei un peisaj pregătit pentru noi oportunități. Imaginează-ți că, după ploaie, cerul începe să se clarifice și soarele să răsară din nou. Ploaia a fost necesară pentru a curăța aerul și a pregăti terenul pentru noile creșteri. În mod similar, pierderile și obstacolele sunt parte a unui proces natural care contribuie la dezvoltarea ta și la succesul viitor. Încheie meditația aducându-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum acceptarea și

- ➔ Cum poți accepta pierderea sau eșecul, ca parte a „ploii” necesare pentru regenerarea și îmbunătățirea procesului tău academic?
- ➔ În ce mod poți folosi această experiență de pierdere pentru a „reîmprospăta” și „restructura” planurile și strategiile tale, similar cu modul în care ploaia pregătește terenul pentru noi creșteri?
- ➔ Cum poți reflecta asupra impactului „ploii” asupra situației tale și să identifici lecțiile care contribuie la dezvoltarea ta profesională?
- ➔ Ce tehnici poți folosi pentru a menține o atitudine pozitivă și adaptabilă în fața dezamăgirii, similar cu modul în care ploaia contribuie la curățarea și revitalizarea peisajului?
- ➔ Cum poți transforma această pierdere într-o oportunitate de creștere personală și profesională, având în vedere că fiecare picătură de „ploaie” contribuie la dezvoltarea mea viitoare?

PASTILA DE MINDFULNESS

[illegible]

287

Săptămâna 44 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Câmpul cu maci

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânilor, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-un câmp vast, plin de maci roșii. Soarele strălucește blând pe cer, iar o briză ușoară adie printre flori. Simte căldura soarelui pe pielea ta și mirosul subtil al macilor în aer. Observă cum florile roșii se leagănă ușor în vânt, fiecare mișcare fiind un dans grațios al naturii. Adu-ți atenția asupra unui singur mac. Observă detaliile sale – petalele roșii delicate, centrul său negru și tulpina verde subțire. Acest mac este un simbol al simplității și frumuseții. Observă cum, în simplitatea sa, macul radiază o frumusețe pură și elegantă. Pe măsură ce continui să respiri profund, reflectează asupra simplității și a lucrurilor frumoase din viața ta. La fel ca macul care se leagănă în vânt, permite-ți să apreciezi frumusețea lucrurilor simple și delicate din jurul tău. Inspiră adânc și expiră lent, eliberând orice tensiune sau grijă. Imaginează-ți că fiecare inspirație îți aduce o apreciere profundă pentru simplitatea și frumusețea vieții, iar fiecare expirație eliberează stresul și îngrijorările. Simte cum această practică te ajută să te reconectezi cu momentele delicate și frumoase din existența ta. Gândește-te ce lucruri simple și delicate îți aduc bucurie în viața de zi cu zi? Cum poți cultiva mai multe astfel de momente de simplitate și frumusețe în viața ta? Permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere. Simte cum, pe măsură ce te concentrezi pe simplitatea și frumusețea vieții, devii mai conectat cu pacea interioară și cu frumusețea din jurul tău. Imaginează-ți acum că ești înconjurat de o lumină blândă și caldă, la fel ca soarele care strălucește peste câmpul

de maci. Simte cum această lumină te umple de calm și liniște, permițându-ți să îmbrățișezi simplitatea și gingașia vieții tale. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de liniște și apreciere pentru simplitatea și frumusețea vieții, știind că asemenea macilor din câmp, poți găsi frumusețea în lucrurile simple și delicate. Iată o serie de întrebări reflexive pentru a integra mai bine meditația despre câmpul cu maci.

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul meditației? Ai simțit o stare de calm și liniște? Dacă nu, ce te-a împiedicat să te relaxezi complet?
- ➔ Ce imagine a macilor ți-a rămas în minte? Cum ai perceput simplitatea și gingașia florilor în timpul meditației?
- ➔ Ce aspecte ale vieții tale actuale reflectă simplitatea și gingașia? Există momente sau activități care îți aduc această stare de pace și frumusețe?
- ➔ Cum poți aduce mai multă simplitate în rutina ta zilnică? Ce obiceiuri sau activități poți simplifica pentru a reduce stresul și a crea mai mult spațiu pentru frumos?
- ➔ Ce obiecte sau locuri din mediul tău te ajută să te simți conectat cu simplitatea și frumusețea? Cum poți să-ți creezi un spațiu de meditație sau relaxare care să reflecte aceste calități? Ce activități zilnice poți transforma în ritualuri de mindfulness pentru a te conecta cu simplitatea? Cum poți transforma activitățile de zi cu zi într-o practică conștientă și liniștită?

293

Săptămâna 45 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 45 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 45 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Cerul cu nori

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără să fii deranjat. Închide ochii și adu-ți atenția asupra respirației tale. Inspiră profund pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, și expiră lent pe gură. Continuă să respiri adânc și calm, simțind cum corpul tău se relaxează cu fiecare expirație. Acum, imaginează-ți că stai întins pe o pajiște, privind un cer albastru vast deasupra ta. Pe acest cer, apar nori de diverse forme și mărimi, plutind încet. Fiecare nor reprezintă o formă de comunicare non-verbală – fie o expresie facială, o mișcare a corpului, o privire sau o mică schimbare în tonul vocii. Observează cum acești nori vin și pleacă, uneori schițând umbre pe pământ, alteori lăsând cerul complet liber și clar. La fel ca norii, și comunicarea non-verbală este subtilă, dar influentă. Poate să creeze claritate sau confuzie, să susțină cuvintele tale sau să le contrazică. Respiră adânc și vizualizează cum fiecare nor se mișcă încet, simbolizând modul în care comunicarea non-verbală se întâmplă fără să o conștientizăm întotdeauna, dar cu un impact profund. Fii atent la ceea ce corpul tău transmite prin postură, gesturi, priviri. Chiar și atunci când ești tăcut, mesajele tale non-verbale sunt ca norii care traversează cerul. Inspiră adânc și reflectează asupra interacțiunilor tale cu studenții. Imaginează-ți cum acești „nori” de comunicare non-verbală influențează atmosfera din sală. Uneori, un zâmbet blând sau o încuviințare subtilă poate deschide calea pentru înțelegere și încredere, precum un nor care lasă să treacă razele soarelui. Alteori, o privire absentă sau un gest nerăbdător poate crea distanță, precum un nor întunecat care aduce umbră. Pe măsură ce respiri, adu-ți atenția asupra modului în care poți deveni mai conștient de mesajele non-verbale pe care le transmiți. Fii atent la postura ta, la expresiile faciale și la modul în care prezența ta influențează pe cei din jur. Respiră și simte cum prezența ta devine mai calmă, mai clară, asemenea unui cer senin, pregătit să primească orice fel de nori, dar rămânând mereu stabil și echilibrat. Încheie meditația

aducându-ți din nou atenția la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum această conștiință a comunicării non-verbale rămâne în tine. Deschide încet ochii, pregătit să interacționezi cu studenții și colegii tăi cu mai multă claritate și prezență. Aceste întrebări te pot ajuta să aprofundezi modul în care prezența și comunicarea non-verbală influențează dinamica în sala de clasă, contribuind la o interacțiune mai autentică și deschisă.

- ➔ Cum poți deveni mai conștient de „norii” comunicării tale non-verbale atunci când interacționezi cu studenții?
- ➔ Ce mesaje non-verbale transmise de tine pot influența atmosfera dintr-o clasă sau o întâlnire? Sunt acestea în concordanță cu intențiile tale?
- ➔ În ce momente din interacțiunile tale cu studenții ar fi util să verifici „cerul” comunicării non-verbale, pentru a observa impactul asupra înțelegerii și conectării?
- ➔ Cum poți folosi gesturile, postura și expresiile faciale pentru a cultiva un mediu deschis și încurajator pentru studenți?
- ➔ În ce fel poți ajusta comunicarea ta non-verbală astfel încât să sprijini în mod eficient procesul de învățare și colaborare?
- ➔ Ce aspecte ale vieții tale reflectă simplitatea și liniștea pe care le-ai experimentat în meditație? Cum poți cultiva mai mult aceste aspecte în rutina ta zilnică?
- ➔ Cum reacționezi în fața complexității și a provocărilor zilnice? Ce pași poți face pentru a aborda aceste situații cu mai mult calm și simplitate, inspirându-te din meditațiile tale săptămânale?

PASTILA DE MINDFULNESS

[illegible]

299

Săptămâna 46 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 46 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 46 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 46 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 46 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 46 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 46 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

305

Săptămâna 47 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 47 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 47 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 47 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 47 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 47 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 47 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Balansoarul emoțiilor

Găsește un loc liniștit unde să te așezi confortabil. Închide ochii și începe să îți aduci atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră încet, eliberând tensiunea și stresul acumulat. Continuă să respiri adânc și calm, aducându-te în momentul prezent. Acum, imaginează-ți că te afli pe un balansoar dintr-un parc liniștit. La început, balansoarul se mișcă ușor înainte și înapoi, simbolizând felul în care emoțiile tale fluctuează în viața de zi cu zi. Uneori, te simți ridicat de entuziasm sau succes academic, alteori simți cum cobori sub povara presiunilor, stresului sau eșecurilor. Mișcarea balansoarului, asemenea emoțiilor tale, este naturală și inevitabilă. Pe măsură ce te balansezi, observi că, indiferent de cât de sus sau jos ajungi, există mereu un punct de echilibru în mijloc. Acest punct central al balansoarului reprezintă echilibrul emoțional care există în tine, un loc de stabilitate și liniște interioară. Indiferent de provocările sau bucuriile care vin și pleacă, acest punct de echilibru te ajută să revii mereu la un sentiment de calm. Respiră adânc și imaginează-ți cum, cu fiecare inspirație, te apropii mai mult de acest punct de echilibru. Inspiră pace și claritate, iar la expirație, eliberează orice tensiune, grijă sau emoție intensă care te dezechilibrează. Observă cum, pe măsură ce continui să respiri, balansoarul devine din ce în ce mai liniștit, apropiindu-se de acea stare de echilibru perfect. Gândește-te acum la provocările recente din viața ta academică – poate o problemă cu un proiect sau o discuție tensionată cu un coleg sau student. Observă aceste momente ca pe mișcările balansoarului, fără să te judeci. Fiecare emoție vine și pleacă, dar punctul tău de echilibru rămâne acolo, mereu disponibil, oferindu-ți stabilitatea de care ai nevoie. Respiră

adânc și repetă în mintea ta: „Mă mișc între emoții, dar echilibrul este mereu acolo. Îl pot găsi oricând am nevoie.” Simte cum acest sentiment de stabilitate te învâluie, păstrându-te calm și centrat. Încheie meditația revenind la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum echilibrul interior rămâne cu tine. Deschide încet ochii, pregătit să întâmpini provocările academice cu o conștientizare mai profundă a capacității tale de a găsi echilibru și calm în orice situație. Întrebările propuse la final te vor ajuta să reflectezi asupra modului în care poți gestiona mai bine emoțiile în mediul academic, păstrându-ți calmul și echilibrul interior, chiar și în fața provocărilor

- ➔ În ce momente din viața ta academică te simți dezechilibrat emoțional, asemenea unui balansoar care se mișcă necontrolat?
- ➔ Cum poți identifica și reveni la „punctul meu de echilibru” atunci când emoțiile devin copleșitoare?
- ➔ Ce tehnici de respirație sau meditație poți adopta pentru a te ajuta să regăsești calmul în mijlocul provocărilor profesionale?
- ➔ În ce fel mișcările naturale ale emoțiilor tale îți influențează interacțiunile cu colegii și studenții, și cum poți păstra un echilibru constant în aceste relații?
- ➔ Cum poți integra conștientizarea emoțională în viața ta academică de zi cu zi, astfel încât să te simți mai centrat și mai încrezător?

PASTILA DE
MINDFULNESS

311

Săptămâna 48 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 48 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 48 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 48 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 48 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 48 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 48 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Final de vară

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-o grădină sau pe o plajă, unde simți briza ușoară a verii care se sfârșește. Aerul este cald și proaspăt, iar soarele apune lent pe cerul senin. Culoarele apusului sunt vibrante și pline de viață, creând o scenă liniștitoare și relaxantă. Observă cum vara se retrage treptat, lăsând loc toamnei să-și facă apariția. Pe măsură ce respiri adânc, reflectează asupra verii care a trecut. Fiecare zi a adus noi experiențe și momente de bucurie, iar acum, la finalul acestei perioade, permite-ți să simți recunoștință pentru toate amintirile create. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum aceste amintiri îți umplu inima cu căldură și satisfacție. Vizualizează una din zilele tale de concediu petrecută în această vară. Este o zi în care nu ai cursuri sau responsabilități academice și te poți bucura de timpul liber. Te trezești odihnit, cu soarele strălucind prin fereastră. Îți începi ziua cu o plimbare relaxantă, simțind fiecare pas și fiecare respirație. Pe parcursul zilei, te concentrezi pe a savura momentele simple. Poate petreci timp cu prietenii la o cafea, râzând și discutând despre planurile de viitor. Sau poate alegi să citești o carte care te pasionează, pierzându-te în paginile ei. Observi cum aceste momente îți aduc bucurie și relaxare, îți reîncarcă bateriile și te pregătesc pentru următoarele provocări academice. În această zi de vacanță, poate decizi să petreci timp în natură. Imaginează-ți că te plimbi printr-un

parc sau te așezi pe iarbă, simțind textura moale sub tine. Ascultă ciripitul păsărilor, foșnetul frunzelor și susurul apei. Permite-ți să te conectezi cu natura și să simți liniștea și pacea pe care aceasta ți le oferă. La finalul acestei zile, reflectezi asupra verii care a trecut și asupra zilei de concediu pe care ai petrecut-o. Inspiră adânc și expiră lent, simțind recunoștință pentru aceste momente de relaxare și pentru tot ce ai experimentat. Simte cum aceste amintiri îți aduc un sentiment de împlinire și te pregătesc pentru noul an universitar. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de calm și apreciere pentru finalul verii și pentru momentele simple de concediu. În continuare, reflectează asupra acestor întrebări pentru a integra mai bine experiența ta:

- ➔ **Ce momente din vara care a trecut îți aduc cea mai mare bucurie și recunoștință?**
- ➔ **Cum te-ai simțit în timpul vizualizării unei zile de concediu?**
- ➔ **Ce activități simple îți aduc cel mai mult relaxare și satisfacție?**
- ➔ **Cum poți integra momente de relaxare și conectare cu natura în rutina ta zilnică în timpul anului universitar?**
- ➔ **Ce lecții ai învățat din experiențele verii și cum le poți aplica în viitor?**

PASTILA DE MINDFULNESS

317

Săptămâna 49 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 49 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 49 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 49 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 49 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 49 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 49 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

323

Săptămâna 50 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

329

Săptămâna 51 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 51 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 51 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 51 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 51 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Universul personal

Așază-te confortabil într-un loc liniștit și închide ochii. Inspiră profund pe nas, lăsând aerul să-ți umple plămânii, și expiră lent, eliberând tensiunea acumulată. Continuă să respiri adânc, lăsându-ți gândurile să se așeze, ca stelele pe cerul nopții. Imaginează-ți că te afli într-un vast univers cosmic, unde fiecare stea strălucește cu o lumină unică. Aceste stele simbolizează valorile tale personale și profesionale, fiecare având o intensitate și un rol distinct în constelația vieții tale. Fiecare rază de lumină emanată de aceste stele reprezintă o calitate – integritatea, empatia, curiozitatea și dorința de a împărtăși cunoștințele tale cu ceilalți. Pe măsură ce te uiți la acest cer înstelat, observă cum stelele se conectează între ele prin fire invizibile de lumină – acestea sunt relațiile tale. Comunicarea ta cu studenții și colegii devine un dans cosmic, un schimb de lumini care formează constelații. Gândește-te cum poți folosi această lumină pentru a ilumina drumul conversațiilor tale, făcându-le mai clare și mai pline de sens. Când te pregătești să comunici, vizualizează cum lumina ta interioară se intensifică, pregătindu-se să călăuzească mesajele tale. Inspiră profund și simte cum această energie cosmică umple fiecare colțișor al ființei tale, îmbogățind gândurile tale cu claritate și calm. La fiecare expirație, eliberează tensiunile, lăsând loc pentru o comunicare mai deschisă și mai autentică. Când întâmpini dificultăți în comunicare, revino la acest univers cosmic. Folosește respirația conștientă pentru a-ți reîncărca lumina interioară. Inspiră adânc, simțind cum fiecare stea din constelația ta devine mai strălucitoare, și expiră,

lăsând în urmă frustrarea și neînțelegerile. Fiecare respirație te ajută să restabilești conexiunile cu cei din jur, să luminezi relațiile și să îmbogățești comunicarea. Când te simți pregătit, adu-ți atenția înapoi la corpul tău și la respirația ta. Inspiră adânc și expiră lent, păstrând cu tine imaginea acestui univers cosmic și a interconexiunii între valorile tale personale și profesionale. Deschide încet ochii, simțind claritatea și potențialul care există în comunicarea ta. Întrebările reflexive de mai jos te pot ajuta să explorezi interconexiunile dintre valorile tale și comunicarea ta, cultivând un mediu academic inspirat și colaborativ.

- ➔ **Ce stele din cerul tău valoric strălucesc cel mai puternic și cum le poți integra mai bine în comunicarea ta?**
- ➔ **Cum poți transforma provocările de comunicare în oportunități de a crea constelații mai puternice și mai semnificative?**
- ➔ **Ce lumini interioare poți aduce în conversațiile tale pentru a îmbogăți interacțiunile cu studenții și colegii?**
- ➔ **Cum poți folosi energia empatiei și a deschiderii pentru a îmbunătăți relațiile tale profesionale?**
- ➔ **Ce practici poți implementa pentru a menține un univers personal vibrant, favorizând dezvoltarea continuă și armonia în cariera ta?**

PASTILA DE MINDFULNESS

335

Săptămâna 52 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 52 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 52 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 52 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 52 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 52 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Săptămâna 52 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei

Starea fizică generală, inclusiv evaluarea alimentației și somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea și gestionarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Orice final poate fi un nou început

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe să respiri adânc, inhalând pe nas și expirând pe gură, lăsând corpul și mintea să se relaxeze. Concentrează-te pe respirația ta. Simte aerul cum intră și iese din corpul tău, asemenea valurilor care se retrag și revin pe țărm. Observă ritmul natural al respirației, fără a încerca să-l schimbi. Fiecare inhalare și expirație este o oportunitate de a te ancora în momentul prezent. Adu-ți atenția asupra corpului tău. Observă cum te simți. Permite-ți să fii conștient de orice tensiune sau disconfort și, pe măsură ce expiri, eliberează orice tensiune, asemenea frunzelor care cad dintr-un copac în timpul toamnei. Reflectează asupra ultimelor 52 de săptămâni. Imaginează-ți că fiecare săptămână este o pagină dintr-o carte pe care ai scris-o cu grijă, adunând cuvinte și experiențe care formează povestea ta. Fiecare pagină reprezintă o realizare, o lecție învățată sau un obicei bun pe care l-ai cultivat. Observă cum, pagină cu pagină, ai construit o narațiune plină de sens. Ai analizat cu minuțiozitate toate aspectele vieții tale academice. Gândește-te la toate realizările tale din acest an. Fiecare provocare depășită, fiecare lecție învățată și fiecare obicei bun adăugat sunt ca niște fraze care dau viață povestirii tale. Permite-ți să simți bucurie și mândrie pentru munca depusă. Reflectează asupra modului în care ai progresat. Poate ai devenit mai conștient de sine, mai empatic, mai rezilient. Observă schimbările pozitive și cum acestea au contribuit la bunăstarea ta. Imaginează-ți că fiecare pagină scrisă a întărit fundația acestei cărți, transformând-o într-un loc de refugiu și inspirație. Gândește-te la intențiile tale pentru viitor. Ce dorințe ai pentru tine în următoarele 52 de săptămâni? Imaginează-ți că deschizi o nouă pagină, pregătită să fie umplută cu noi experiențe, oportunități și învățături. Vizualizează cum fiecare intenție devine o frază care va îmbogăți narațiunea ta. Felicitări pentru dedicarea și efortul depus în acest an de lucru

cu tine însuși! Ai scris o poveste magnifică, pagină cu pagină, iar fiecare realizare contribuie la frumusețea și forța acestei cărți. Ești un exemplu de curaj și perseverență. Continuă să-ți urmezi calea cu încredere și bucurie. Vizualizează-te stând în fața cărții tale, cu fiecare pagină deschisă, luminate de lumina înțelepciunii acumulate. Simte căldura și energia triumfătoare a realizărilor tale. Îți ridici privirea spre cuvintele scrise, mândru de ceea ce ai creat. Simți o profundă recunoștință și împlinire pentru această călătorie. Această meditație te ajută să reflectezi și să celebrezi progresul și realizările tale din ultimul an, folosind metafora unei cărți scrise pagină cu pagină pentru a sublinia efortul și creșterea personală. Ia câteva momente pentru a mulțumi pentru timpul petrecut în meditație. Întoarce-te încet în prezent, mișcându-ți ușor degetele și degetele de la picioare. Când ești pregătit, deschide ochii și adu cu tine sentimentul de recunoștință și inspirație pe care l-ai cultivat. Iată o serie de întrebări reflexive pentru a integra mai bine meditația despre anul care a trecut.

- ➔ Care au fost cele mai importante lecții pe care le-ai învățat în acest an?
- ➔ Ce realizări te fac să te simți cel mai mândru?
- ➔ Cum te-ai schimbat și evoluat în ultimele 52 de săptămâni?
- ➔ Ce obiceiuri bune ai reușit să păstrezi și să dezvolti?
- ➔ Care au fost momentele de cumpănă și cum le-ai depășit?
- ➔ Care sunt intențiile tale pentru următoarele 52 de săptămâni și cum poți să le susții?
- ➔ Cum poți continua să scrii și să întărești această poveste a ta?

PASTILA DE MINDFULNESS

341

Alte notițe importante

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or school paper. The background is white, and there are no margins, text, or other markings present.

Alte notițe importante

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

Ce ar mai fi important să știi pentru o carieră academică de succes

Pentru că acest jurnal este dedicat în mod explicit cadrelor didactice din mediul universitar, poate că este evident deja când afirmăm despre cariera academică că reprezintă o cale profesională dedicată învățării, cercetării și predării ce implică o serie de etape și roluri care contribuie la avansarea cunoștințelor într-un domeniu specific, dar și la formarea și dezvoltarea generațiilor viitoare de specialiști. Deși aparținem tot categoriei largi de cadre didactice, munca noastră are un specific care presupune stres, presiune, atingerea unor indicatori de performanță mai mult decât în celelalte arii ale învățământului. Mai ales că, în ultimii ani, academia este un domeniu în continuă schimbare. De aceea este necesar să ne concentrăm pe o serie de comportamente și abilități specifice, necesare pentru a avea o viață profesională sănătoasă. Putem enumera aici deschiderea spre a învăța mereu (adică să urmezi cursuri suplimentare, să participi la conferințe și să te familiarizezi cu cele mai recente cercetări din domeniul tău). Apoi o altă componentă crucială este cea legată de a construi relații cu colegii, profesori și experți din domeniu, care implică participarea la evenimente academice și în comunități de cercetare. O rețea solidă ne poate oferi oportunități valoroase de colaborare și dezvoltare profesională. Apoi o altă componentă este cea legată de publicarea de lucrări în reviste de specialitate, esențială pentru ne face cunoscută munca. Mai departe, să învățăm să ne organizăm eficient timpul, având în vedere multiplele responsabilități, cum ar fi predarea, cercetarea și activitățile administrative ne va permite să ne îndeplinim obiectivele fără a ne simți copleșiți. Ultimul, dar nu cel din urmă aspect, ar fi să ne păstrăm pasiunea pentru domeniul nostru. Dedicarea față de cercetare și învățare continuă ne poate motiva să depășim obstacolele și să ne bucurăm de realizările noastre. Așadar, a avea o carieră academică de succes necesită un mix de determinare, abilități interumane și o dorință constantă de a învăța. Fiecare pas pe acest drum este o oportunitate de creștere și dezvoltare.

Pentru a sumariza. Ce trebuie să avem în vedere, conform literaturii de specialitate în domeniu, pentru o carieră academică de succes ar fi:

- /// **Expertiza în domeniu** – adică dezvoltarea unei cunoașteri profunde și specializate în domeniul de studiu.
- /// **Publicații și cercetare** – adică publicarea constantă a articolelor de cercetare, esențială fiind calitatea și impactul acestor publicații, adesea mai importantă decât cantitatea. Adăugăm aici și implicarea în proiecte de cercetare, obținerea de granturi și colaborarea cu alți cercetători, ca factori critici.
- /// **Predare și mentorat** – adică oferirea unei educații de calitate studenților și ghidarea acestora în carierele lor academice sau profesionale, implicând și dezvoltarea curriculumului și inovarea metodelor de predare. Mentorarea studenților și colegilor mai tineri poate contribui la dezvoltarea unui mediu academic sănătos.

- /// **Networking și colaborare** – adică construirea unei rețele de contacte în comunitatea academică, atât la nivel național, cât și internațional, ce implică participarea la conferințe, workshopuri și alte evenimente academice pentru a-ți face cunoscute cercetările și pentru a colabora cu alți cercetători.
- /// **Flexibilitate și adaptabilitate** – adică exact capacitatea de adaptare la schimbările din mediul academic, inclusiv noile tehnologii, metode de cercetare sau direcții de studiu, plus deschiderea către interdisciplinaritate și colaborarea cu experți din alte domenii.
- /// **Etică și integritate** – adică respectarea standardelor etice în cercetare și predare este esențială pentru a menține o reputație academică solidă. Desigur implică evitarea plagiatului, fabricării sau falsificării datelor, și asigurarea unei comunicări transparente, corecte și oneste cu colegii și studenții.
- /// **Echilibrul între muncă și viață personală** – adică poate una din cele mai delicate componente, cea de gestionarea eficientă a timpului și stabilirea unor limite sănătoase între viața profesională și cea personală sunt cruciale pentru a evita burnout-ul.
- /// **Contribuție la comunitatea academică** – adică implicarea în activități care susțin comunitatea academică, cum ar fi revizuirea de articole pentru reviste științifice, organizarea de conferințe, sau participarea în comisii academice.

O carieră academică de succes implică deci un echilibru extrem de fragil de obținut, între excelența în cercetare, predare, și contribuția la comunitatea academică, toate susținute de integritate și etică. Pentru a citi însă mai multe, dintr-o perspectivă științifică, las mai jos o serie de (re)surse pentru consultare:

- Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnar, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *Plos one*, 17(8), e0272460.
- Altbach, P. G. (2015). Building an academic career. Young faculty in the twenty-first century: international perspectives, 5-19.
- Kraimer, M. L., Greco, L., Seibert, S. E., & Sargent, L. D. (2019). An investigation of academic career success: The new tempo of academic life. *Academy of Management Learning & Education*, 18(2), 128-152.
- Sherif, K., Nan, N., & Brice, J. (2020). Career success in academia. *Career Development International*, 25(6), 597-616.
- Stenken, J. A., & Zajicek, A. M. (2010). The importance of asking, mentoring and building networks for academic career success—a personal and social science perspective. *Analytical and Bioanalytical Chemistry*, 396, 541-546.
- Sutherland, K. A. (2017). Constructions of success in academia: An early career perspective. *Studies in Higher Education*, 42(4), 743-759.

Metode și tehnici de predare

Folositoare pentru noile generații

Mai ales în contextul post-pandemic, am putut observa că ne intersectăm cu noi generații de studenți, care au nevoi și așteptări diferite, influențate de tehnologie, accesul rapid la informații și un stil de viață dinamic. Pentru a le oferi o educație eficientă, este important să adoptăm metode și tehnici de predare adaptate acestui context. Aceștia aduc în peisajul educațional o energie distinctă, conturată de schimbările sociale, tehnologice și culturale ale ultimelor decenii. Acești studenți se remarcă printr-o serie de trăsături care reflectă atât adaptarea lor la un mediu digitalizat, cât și preocupările și valorile lor profunde legate de viitor și dezvoltarea personală. Crescuți în era tehnologiei, aceștia au acces instant la informații și sunt obișnuiți să învețe într-un mediu digital, folosind platforme online, aplicații și resurse multimedia. Adaptabilitatea lor la tehnologie îi face să fie foarte eficienți în găsirea rapidă a informațiilor, dar totodată, această accesibilitate poate să aducă și provocări, cum ar fi dificultatea de a filtra informațiile corecte și de încredere. Astfel, studenții din noile generații au o dorință puternică de autonomie. Ei preferă metode de învățare flexibile, care să le permită să își organizeze singuri timpul și ritmul de studiu. Personalizarea educației este un aspect crucial pentru ei – își doresc trasee de învățare adaptate intereselor lor, care să le permită să își dezvolte abilități practice și relevante pentru viitorul lor profesional. Altceva diferit este faptul că studenții de astăzi nu mai urmează neapărat traseele profesionale tradiționale, liniare. Ei sunt deschiși la experiențe multiple, la schimbări de carieră și la explorarea de noi domenii.

De multe ori, își doresc să îmbine pasiuni diferite și să își creeze propriile drumuri profesionale, preferând să lucreze în locuri care oferă libertate, creativitate și dezvoltare personală. În ciuda autonomiei pe care o valorizează, se bucură și își doresc munca în echipă și de colaborare. Ei înțeleg valoarea diversității de idei și se implică activ în proiecte colaborative. Totodată, mediul digital îi încurajează să colaboreze transnațional, să fie parte din comunități globale și să contribuie la rezolvarea problemelor într-un context internațional. Nu se tem de eșec, ci îl văd ca pe o oportunitate de a se îmbunătăți. Această mentalitate îi motivează să caute în permanență să-și dezvolte noi abilități și să exploreze noi interese, fiind mult mai deschiși către schimbare și reinventare decât generațiile anterioare. În contextul unei lumi tot mai conectate și accelerate, ei caută să își protejeze timpul pentru activități care le aduc satisfacție personală, precum hobby-uri, sport, călătorii sau timp petrecut cu familia și prietenii. Această preocupare pentru bunăstare mentală și emoțională îi face să fie mai atenți la calitatea vieții lor, nu doar la succesul profesional. O parte demnă de luat în calcul este că studenții din noile generații manifestă o gândire creativă și o dorință de a inova. Ei sunt motivați să găsească soluții noi la problemele complexe și au o abordare interdisciplinară în rezolvarea provocărilor. Creativitatea lor se reflectă în felul în care își planifică studiile, în modul în care abordează proiectele și în dorința lor de a experimenta cu idei noi. Ei sunt conectați la realitățile lumii moderne și caută nu doar să obțină cunoștințe, ci și să le folosească pentru a aduce o schimbare pozitivă. Adaptabili și

deschiși la noi experiențe, acești studenți își construiesc un viitor în care valorile personale și contribuția la binele comun joacă un rol esențial. Mai multe informații științifice despre profilul noilor generații de studenți puteți găsi și în recomandările de mai jos:

- Berg, T., Oddane, T. A., & Lamøy, L. I. (2022). Teaching Generation Z–Transit to the Google it! YouTube it! hit?. *Teaching Generation Snowflakes: New Challenges*, 36.
- Finn, K., Ingram, N., & Allen, K. (2021). Student millennials/millennial students: How the lens of generation constructs understandings of the contemporary HE student. *In Reimagining the higher education student* (pp. 187-204). Routledge.
- Jose, K. A., Thomas, S., Kumar, P. A., & Syama, S. (2022). Post-millennials: psychosocial characteristics, determinants of health and well-being, preventive and promotive strategies. *In Handbook of Health and Well-Being: Challenges, Strategies and Future Trends* (pp. 257-275). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Lev, T. A. (2021). Generation Z: Characteristics and challenges to entering the world of work. *Cross-Cultural Management Journal*, 23(1), 107-115.
- Miller, A. C., & Mills, B. (2019). 'If They Don't Care, I Don't Care': Millennial and Generation Z Students and the Impact of Faculty Caring. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 19(4), 78-89.
- Starecek, A., Babel'ova, Z. G., Koltnerova, K., & Caganova, D. (2023). Personality traits and motivation of Generation Z students in management study programs in higher education. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 6(1), 89-101.

Așadar, aceste noi caracteristici prezente la studenții noștri ne sugerează ideea că și metodele de predare și studiu este necesar să fie adaptate la așteptările, interesele, nevoile și mai ales abilitățile lor, despre care am scris pe scurt mai sus. În continuare, pe scurt, câteva sugestii de tehnici inovative de predare, care pot fi folosite în context academic pentru a aduce un suflu de aer proaspăt și a da studenților, poate, un imbold motivator.

Învățarea bazată pe competențe (Competency-Based Learning - CBL)

În această tehnică accentul este pus pe dobândirea și evaluarea unor competențe specifice, mai degrabă decât pe parcurgerea unui curriculum rigid. Învățarea bazată pe competențe (Competency-Based Learning - CBL) este o abordare educațională centrată pe dezvoltarea și evaluarea abilităților specifice (competențe) necesare pentru a îndeplini anumite sarcini sau a atinge anumite standarde profesionale sau academice. O activitate de CBL se concentrează pe dezvoltarea și evaluarea competențelor specifice, fie că este vorba despre abilități tehnice, academice sau sociale. Spre deosebire de învățarea tradițională, care se bazează pe timp (semestre, săptămâni, ore) și acumularea de cunoștințe, activitățile CBL sunt structurate în așa fel încât să asigure stăpânirea competențelor, adică se concentrează pe realizarea și demonstrarea stăpânirii unor competențe individuale. Profesorul sau facilitatorul definește clar competențele pe care elevii sau studenții trebuie să le dobândească. Aceste competențe pot fi legate de cunoștințe teoretice (de exemplu, înțelegerea unui concept științific), abilități practice (de exemplu, utilizarea unui software) sau soft skills (de exemplu, comunicarea eficientă). Profesorul oferă resurse și materiale relevante care sprijină dobândirea competențelor. Acestea pot include cursuri online, texte de referință, tutoriale video, sesiuni de mentorat, proiecte practice sau laboratoare. Scopul este ca fiecare participant să aibă la dispoziție resurse adaptate pentru învățarea autonomă și pentru progres în ritmul propriu.

Caracteristici principale ale învățării bazate pe competențe (CBL):

- ▮ **Centrată pe student** - studenții avansează în funcție de capacitatea lor de a demonstra competențe clare și măsurabile, nu doar pe baza trecerii timpului sau a participării la cursuri.
- ▮ **Învățare personalizată** - fiecare student progresează în ritmul său, ceea ce permite un parcurs educațional mai flexibil, adaptat nevoilor și stilului de învățare individual. Astfel, unii pot avansa mai rapid, în timp ce alții pot avea nevoie de mai mult timp pentru a-și însuși competențele.
- ▮ **Competențe măsurabile și definite clar** - competențele sunt specifice și clar definite, fie că sunt abilități cognitive, tehnice sau de relaționare. De exemplu, în loc să fie notați pe baza participării sau a prezenței, elevii sunt evaluați în funcție de cât de bine își demonstrează competențele necesare.
- ▮ **Evaluare autentică** - evaluările sunt centrate pe performanțe reale, relevante pentru viața profesională sau personală. Acest tip de evaluare este mai autentic decât testele tradiționale, bazându-se pe aplicarea practică a cunoștințelor și abilităților în contexte reale sau simulate.
- ▮ **Feedback continuu și ajustare a predării** - profesorii joacă un rol activ în a oferi feedback constant și în a sprijini elevii să își dezvolte competențele. Acest feedback poate ghida procesul de învățare și poate îmbunătăți metodele de predare, în funcție de nevoile fiecărui elev.

▮ **Responsabilizarea elevilor** - învățarea bazată pe competențe necesită ca elevii să fie mai implicați în propriul proces de învățare. Ei își asumă responsabilitatea pentru a dovedi că stăpânesc competențele și se implică activ în propria lor dezvoltare.

Printre avantajele învățării bazate pe competențe se numără flexibilitatea (studenții pot învăța în propriul ritm, ceea ce înseamnă că nu sunt blocați în cadrul unui program rigid), are relevanță practică (se focalizează pe abilități și competențe concrete face învățarea mai aplicabilă și relevantă pentru cerințele profesionale și ale vieții reale, presupune evaluare continuă (evaluările constante, bazate pe performanță, asigură o măsurare mai precisă a progresului și a rezultatelor învățării), învățare personalizată (adaptarea în funcție de stilurile de învățare și nevoile specifice permite o experiență educațională mai eficientă și mai motivantă). Desigur, există și dificultăți de implementare, deoarece necesită schimbări semnificative în modul în care universitățile sunt organizate, inclusiv în modul de planificare a curriculumului și de evaluare.

Ca și resurse, implementarea CBL poate necesita tehnologii noi, formarea profesorilor și dezvoltarea de metode de evaluare autentice și complexe. În lipsa unor standarde foarte clare, evaluarea competențelor poate deveni subiectivă. Învățarea bazată pe competențe promovează un model educațional orientat spre rezultate, flexibil și personalizat, care poate face tranziția de la învățământul tradițional la unul mai eficient și aplicabil la nevoile actuale ale pieței muncii. Aceasta permite studenților să progreseze în ritmul lor, asigurându-se că stăpânesc fiecare competență înainte de a avansa.

Pentru informații mai detaliate despre specific sau eficiență, puteți consulta resursele de mai jos:

- Echols, D. G., Neely, P. W., & Dusick, D. (2018). Understanding faculty training in competency-based curriculum development. *The Journal of Competency-Based Education*, 3(2), e01162.
- Henri, M., Johnson, M. D., & Nepal, B. (2017). A review of competency-based learning: Tools, assessments, and recommendations. *Journal of engineering education*, 106(4), 607-638.
- Kouwenhoven, W. (2009). Competence-based curriculum development in higher education: A globalised concept. *Technology education and development*, 8(2), 1-22.
- Wang, H., Tlili, A., Lehman, J. D., Lu, H., & Huang, R. (2021). Investigating feedback implemented by instructors to support online competency-based learning (CBL): a multiple case study. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18, 1-21.

Predarea experiențială (Experiential Learning)

Predarea experiențială este o abordare educațională centrată pe experiență, care încurajează studenții să învețe prin activități practice și reflecție asupra acestor experiențe. În învățământul superior, această metodă este tot mai apreciată pentru capacitatea sa de a face legătura între teoria și practica aplicată, contribuind la dezvoltarea abilităților esențiale pentru carierele viitoare ale studenților. Aceasta subliniază importanța experienței directe în procesul de învățare. Viziunea științifică a învățării experiențiale se bazează pe cercetări care evidențiază eficiența acestora în dezvoltarea abilităților critice, a gândirii critice și a aplicațiilor practice în mediul universitar.

David Kolb a dezvoltat un model de învățare experiențială care implică patru etape:

- /// **Experiența concretă** - participarea activă în activități. Studenții sunt implicați activ în procesele de învățare prin activități practice, cum ar fi proiecte, simulări, stagii de practică, studii de caz și muncă în echipă.
- /// **Reflecția** - evaluarea și analiza experiențelor. Este esențial ca studenții să reflecteze asupra experiențelor lor, să analizeze ce au învățat și cum pot aplica aceste lecții în viitor. Reflectarea ajută la consolidarea cunoștințelor și abilităților dobândite.
- /// **Conceptualizarea abstractă** - generalizarea lecțiilor învățate pentru a forma concepte teoretice. Predarea experiențială încurajează studenții să aplice cunoștințele teoretice în situații practice, facilitând transferul de învățare dintr-un context în altul.
- /// **Experimentarea activă** - aplicarea acestor concepte în noi situații. Studenții, ca persoane adulte, își asumă responsabilitatea pentru propriul proces de învățare, dezvoltând abilități de autoevaluare și auto-reglare.

Acest ciclu permite studenților să învețe prin participare activă și să își dezvolte înțelegerea prin reflecție și aplicare. Prince și Felder (2006) au revizuit literatura despre metodele active de învățare și au concluzionat că învățarea activă, inclusiv învățarea experiențială, îmbunătățește semnificativ învățarea și reținerea informațiilor comparativ cu metodele tradiționale de predare. Mai mult decât atât, meta-analiză a arătat că studenții care au participat la metode de învățare activă au obținut rezultate mai bune la examene și un angajament mai mare în procesul educațional.

Universitățile pot integra învățarea experiențială în curriculumul lor prin stagii de practică, proiecte de grup, simulări, studii de caz și activități de voluntariat. Aceasta ajută la conectarea teoriei cu practica și la dezvoltarea abilităților necesare în carieră. Învățarea experiențială poate fi promovată prin colaborarea între diferite discipline, permițând studenților să lucreze la probleme complexe din perspective diferite, stimulând gândirea critică și creativitatea. Studenții pot fi încurajați să reflecteze asupra experiențelor lor

prin jurnalizare, discuții de grup și evaluări scrise, ajutându-i să integreze lecțiile învățate în procesele lor de gândire și dezvoltare personală. Profesorii pot oferi feedback constant și constructiv pe parcursul activităților experiențiale, ajutând studenții să își îmbunătățească abilitățile și să înțeleagă mai bine conceptele teoretice. Astfel, viziunea științifică a învățării experiențiale în mediul universitar subliniază importanța experienței directe și a reflecției în procesul de învățare. Studiile arată că această abordare nu doar că îmbunătățește rezultatele academice, dar și dezvoltă competențe esențiale pentru cariera viitoare a studenților. Prin integrarea învățării experiențiale în curricula universitară, putem pregăti studenții mai bine pentru provocările profesionale și personale din viața lor. Adică această metodă oferă studenților oportunitatea de a-și dezvolta abilități tehnice și interumane esențiale, cum ar fi comunicarea, colaborarea și rezolvarea problemelor. Experiențele practice sunt adesea mai captivante pentru studenți, ceea ce duce la o implicare mai mare în procesul de învățare. Aceștia dobândesc competențe și cunoștințe care sunt direct aplicabile în carierele lor, pregătindu-i mai bine pentru piața muncii. Studiile arată că studenții care participă la activități experiențiale au o retenție mai bună a informațiilor, deoarece învățarea se bazează pe aplicarea practică a cunoștințelor.

Exemple de metode de învățare experiențială

- /// **Stagii de practică** - le oferă studenților oportunitatea de a lucra în medii profesionale reale, unde pot aplica teoria în practică și pot învăța din experiențele directe.
- /// **Simulări și jocuri de rol** - aceste metode ajută studenții să experimenteze situații reale de lucru și să își dezvolte abilitățile de rezolvare a problemelor într-un mediu controlat.
- /// **Studii de caz** - analiza unor situații reale sau ipotetice permite studenților să aplice cunoștințele teoretice pentru a găsi soluții și a face decizii informate.
- /// **Proiecte de grup** - lucrul în echipă pe proiecte comune promovează colaborarea, comunicarea și dezvoltarea abilităților interumane.
- /// **Învățare bazată pe probleme** - aceasta implică identificarea și rezolvarea unor probleme reale, stimulând gândirea critică și creativitatea.

Desigur, ca orice metodă, implică o serie de provocări în implementare. Activitățile experiențiale pot necesita mai mult timp decât metodele tradiționale de predare, ceea ce poate afecta programul academic. Evaluarea eficienței învățării experiențiale poate fi complexă, necesitând metode de evaluare diferite față de cele tradiționale.

Predarea experiențială este o metodă valoroasă în învățământul superior, având potențialul de a transforma modul în care studenții învață și aplică cunoștințele. Prin integrarea activităților practice

și a reflecției, profesorii pot contribui la dezvoltarea unor abilități esențiale care îi pregătesc pe studenți pentru provocările viitoare, facilitând astfel un proces de învățare semnificativ și relevant.

- Akyol, Z., & Garrison, D. R. (2011). Assessing metacognition in an online community of inquiry. *Internet and Higher Education*, 14(3), 183–190.
- Anwar, G., & Abdullah, N. N. (2021). Inspiring future entrepreneurs: The effect of experiential learning on the entrepreneurial intention at higher education. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 6.
- Costea, I. (2014). Experiential Applications for Reviving Adolescents' Psychological and Cultural Values. *Journal of Experiential Psychotherapy/Revista de PSIHOterapie Experientiala*, 17(2).
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of management learning & education*, 4(2), 193-212.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential educators in higher education. *Experiential Learning & Teaching in Higher Education*, 1(1), 7-44.
- Paloș, R. (2004). The model of experiential learning – premise of training efficiency. *Buletin științific – seria Științele Educației*, Universitatea Politehnică din Timișoara. Editura Politehnica. Tomul 2(2), Fascicola 1/2004, ISSN 1584-1456, (pp.104-108).
- Prince, M.J. and R.M. Felder, Inductive Teaching and Learning Methods: Definitions, Comparisons, and Research Bases. *Journal of Engineering Education*, 2006. 95(2): p. 123-138.
- Seaman, J., Brown, M., & Quay, J. (2017). The evolution of experiential learning theory: Tracing lines of research in the JEE. *Journal of experiential education*, 40(4), NP1-NP21.
- Tormey, R., Isaac, S., Hardebolle, C., & Le Duc, I. (2021). *Facilitating experiential learning in higher education: Teaching and supervising in labs, fieldwork, studios, and projects*. Routledge.
- Valiente-Riedl, E., Anderson, L., & Banki, S. (2022). Practicing what we teach: Experiential learning in higher education that cuts both ways. *Review of Education, Pedagogy, and Cultural Studies*, 44(3), 231-252.
- Villarroel, V., Benavente, M., Chuecas, M. J., & Bruna, D. (2020). Experiential learning in higher education. A student-centered teaching method that improves perceived learning. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 17(5), 8.

Învățarea bazată pe proiecte (Project-Based Learning - PBL)

Învățarea bazată pe proiecte (Project-Based Learning - PBL) este o metodă educațională activă care implică studenții în rezolvarea unor probleme reale sau provocări prin crearea unor proiecte complexe. În loc să învețe doar teoretic, studenții aplică cunoștințele într-un context practic, lucrând în echipă, dezvoltând competențe critice precum gândirea creativă, colaborarea și abilitățile de gestionare a timpului. PBL promovează învățarea profundă și relevantă, oferind elevilor posibilitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriul proces de învățare și de a găsi soluții inovatoare la probleme autentice.

O ședință de Învățare bazată pe proiecte (Project-Based Learning - PBL) se desfășoară în mai multe etape, oferind elevilor ocazia de a lucra colaborativ și de a aplica cunoștințele într-un mod practic. Iată cum se derulează, în general, o astfel de ședință:

Introducerea proiectului

Profesorul prezintă tema sau provocarea centrală a proiectului. Aceasta este o problemă reală sau un subiect complex care necesită cercetare și soluționare. Se stabilesc obiectivele și rezultatele așteptate, explicându-se clar ce se dorește să fie realizat la finalul proiectului.

Întrebările de ghidare

Se formulează întrebări esențiale care să ghideze procesul de învățare. Acestea trebuie să fie deschise și provocatoare, pentru a stimula gândirea critică și creativă. Elevii sunt încurajați să formuleze propriile întrebări de cercetare și să exploreze diferite direcții de soluționare.

Formarea echipelor

Elevii sunt împărțiți în echipe mici, fiecare echipă lucrând colaborativ pentru a rezolva o parte din proiect. Echipele își stabilesc propriile roluri și planifică etapele de lucru. Acest proces încurajează cooperarea și dezvoltarea abilităților interpersonale.

Cercetarea și explorarea

Echipele își încep cercetarea, colectând informații relevante din surse variate, cum ar fi cărți, articole, internet sau interviuri cu experți. În această etapă, elevii aplică cunoștințele teoretice în practică, abordând problema din diferite perspective.

Dezvoltarea soluțiilor și realizarea proiectului

Elevii lucrează împreună pentru a dezvolta soluții creative și aplicabile. Fie că proiectul implică un produs fizic, o prezentare, un raport sau o soluție software, echipele creează prototipuri, schițe sau drafturi ale lucrărilor finale. Feedbackul colegial și al profesorului este esențial în această etapă pentru a îmbunătăți soluțiile propuse.

Prezentarea proiectului

La finalul ședinței sau proiectului, echipele își prezintă soluțiile în fața colegilor și profesorului. Prezentările sunt interactive și pot include suporturi vizuale, video sau demo-uri practice. Această etapă dezvoltă abilitățile de comunicare și încrederea în sine a elevilor.

Reflecția și evaluarea

După prezentare, profesorul și colegii oferă feedback constructiv. Elevii reflectează asupra procesului de învățare: ce au învățat, cum au colaborat, ce abilități au dezvoltat și ce ar putea îmbunătăți. Evaluarea poate fi atât individuală, cât și pe echipă, având în vedere efortul și rezultatele obținute.

O ședință de PBL este dinamică, centrată pe student și promovează învățarea prin aplicare practică și colaborare. Pe lângă cunoștințele academice, studenții dezvoltă abilități esențiale pentru viață, precum gândirea critică, soluționarea de probleme și munca în echipă. În Universitatea de Vest din Timișoara sunt cadre didactice (cu precădere din departamentul de Psihologie), care au fost specializate în această metodă încă de la începutul anilor 2000. Mai mult decât atât, PBL a fost parte din planul de învățământ al FSP pentru câteva generații. Pentru mai multe detalii și studii relevante, puteți consulta și resursele de mai jos:

- Anazifa, R. D., & Djukri, D. (2017). Project-based learning and problem-based learning: Are they effective to improve student's thinking skills?. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 6(2), 346-355.
- Cook, D. A., Levinson, A. J., & Garside, S. (2010). Time and learning efficiency in Internet-based learning: a systematic review and meta-analysis. *Advances in health sciences education*, 15, 755-770.
- Ilin, C., Marian, A., Sulea, C., Zaborilă, C., (2002). Abordări inovative în studiul psihologiei: învățarea bazată pe probleme (PBL), în *Revista de Psihologie Aplicată*, Nr. 3, Anul 4
- Phungsuk, R., Viriyavejakul, C., & Ratanaolarn, T. (2017). Development of a problem-based learning model via a virtual learning environment. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 38(3), 297-306.
- Saftiri, R., Hadi, S., & Widiastih, W. (2023). The Effect of the Problem Based Learning Model on the Students Motivation and Learning Outcomes. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(9), 7310-7316.
- Yew, E. H., & Goh, K. (2016). Problem-based learning: An overview of its process and impact on learning. *Health professions education*, 2(2), 75-79.

Învățarea prin colaborare (Collaborative Learning)

Este o metodă educațională care implică activități în care elevii sau studenții lucrează împreună în grupuri mici pentru a înțelege un subiect, a rezolva probleme, a finaliza proiecte sau a crea noi cunoștințe. Această metodă pune accentul pe cooperarea dintre participanți, încurajându-i să își împărtășească ideile, să dezbată concepte și să învețe din perspective diferite.

Caracteristici ale învățării prin colaborare:

- /// Interdependență pozitivă - membrii grupului depind unii de alții pentru a atinge un obiectiv comun. Fiecare participant are un rol specific sau o sarcină care contribuie la succesul întregului grup, încurajând astfel colaborarea și asumarea responsabilității.
- /// Responsabilitate individuală și de grup - deși sarcinile sunt realizate în grup, fiecare membru este responsabil atât de propria contribuție, cât și de succesul întregului grup. În acest fel, se asigură că toți membrii participă activ și sunt implicați.
- /// Interacțiune față în față - învățarea prin colaborare presupune interacțiuni directe între membrii grupului, fie în persoană, fie prin mijloace digitale. Aceste interacțiuni permit schimbul de idei, oferirea de feedback și dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare.
- /// Dezvoltarea abilităților sociale - această metodă ajută la dezvoltarea abilităților de comunicare, leadership, rezolvare a conflictelor și luare de decizii. Studenții învață să negocieze, să împărtășească idei și să colaboreze eficient pentru a atinge un obiectiv comun.
- /// Reflecția de grup - grupurile sunt adesea încurajate să reflecteze asupra procesului de colaborare, să identifice ce a funcționat bine și ce poate fi îmbunătățit. Aceasta ajută la perfecționarea abilităților de colaborare pe termen lung.

Printre avantajele învățării prin colaborare putem enumera câteva, fără însă a le putea acoperi pe toate:

- /// Îmbunătățirea performanțelor academice - Cercetările arată că elevii sau studenții care învață colaborativ obțin rezultate academice mai bune comparativ cu cei care învață individual. Ei beneficiază de schimbul de cunoștințe și de explicarea conceptelor între colegi.
- /// Dezvoltarea gândirii critice - În cadrul grupurilor colaborative, elevii sunt expuși la idei și perspective diverse, ceea ce îi provoacă să își examineze și să își adapteze propriile puncte de vedere. Acest proces stimulează gândirea critică și creativitatea.
- /// Învățare socială și emoțională - Învățarea prin colaborare dezvoltă abilități de empatie, ascultare activă și respect față de colegi, contribuind la crearea unui mediu de învățare mai cooperativ și suportiv.
- /// Motivația crescută - Studenții tind să fie mai motivați și mai implicați în sarcinile lor atunci când lucrează în grupuri. Faptul că sunt responsabili față de colegii lor poate crește simțul de responsabilitate și dorința de a contribui la succesul grupului.

- /// Abilități folositoare pentru viitor - Colaborarea este o abilitate esențială în aproape orice carieră. Învățarea prin colaborare oferă oportunități de dezvoltare a abilităților de muncă în echipă, negociere și rezolvare a conflictelor, toate acestea fiind extrem de valoroase în viața profesională.

Desigur, ca orice metodă, presupune și o serie de provocări, pe care le trecem în revistă în ceea ce urmează:

- /// Managementul grupurilor - Uneori, lucrul în grup poate duce la apariția unor dezechilibre, în care unii studenții își asumă mai multe responsabilități decât ceilalți. Profesorii trebuie să monitorizeze grupurile pentru a se asigura că toți membrii participă în mod egal.
- /// Conflicte în grup - Pot apărea conflicte între membrii grupului în legătură cu diviziunea sarcinilor sau diferențele de opinie. Este important ca studenții să fie învățați cum să gestioneze astfel de situații și să rezolve conflictele într-un mod constructiv.
- /// Evaluarea contribuțiilor individuale - Într-un context colaborativ, poate fi dificil să se evalueze individual fiecare membru al grupului, deoarece rezultatul final este adesea o realizare comună. Profesorii trebuie să dezvolte strategii de evaluare care să ia în considerare atât contribuțiile individuale, cât și succesul grupului în ansamblu.

Învățarea prin colaborare este o abordare pedagogică puternică, care încurajează cooperarea, gândirea critică și dezvoltarea abilităților sociale. Prin stimularea interacțiunii între elevi și prin facilitarea învățării active, această metodă poate avea un impact profund asupra performanței academice și asupra dezvoltării personale a elevilor sau studenților. În același timp, ea îi pregătește pentru provocările viitorului, unde munca în echipă și colaborarea vor fi esențiale.

Am selectat mai jos o serie studii relevante pentru această metodă, care pot servi ca punct de plecare pentru a aprofunda:

- Barkley, E. F. (2014). Collaborative learning techniques: a handbook for college faculty. John Wiley & Sons.
- Bower, M., & Richards, D. (2006). Collaborative learning: Some possibilities and limitations for students and teachers. In *23rd annual conference of the australasian society for computers in learning in tertiary education: whos learning* (pp. 79-89).
- Chandra, R. (2015). Collaborative learning for educational achievement. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 5(2), 4-7.
- Laal, M., & Ghodsi, S. M. (2012). Benefits of collaborative learning. *Procedia-social and behavioral sciences*, 31, 486-490.
- O'Donnell, A. M., & Hmelo-Silver, C. E. (2013). Introduction: What is collaborative learning?: An overview. *The international handbook of collaborative learning*, 1-15.
- Roselli, N. D. (2016). Collaborative Learning: Theoretical Foundations and Applicable Strategies to University. *Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones*, 4(1), 251-280.
- Sawyer, J., & Obeid, R. (2017). Cooperative and collaborative learning: Getting the best of both worlds. *How we teach now: The GSTA guide to student-centered teaching*, 163-177.

Învățarea digitală și utilizarea tehnologiei (Blended Learning și Online Learning)

Mai ales în perioada post-pandemică, aceasta a devenit o componentă esențială a educației moderne, oferind soluții inovatoare care combină tehnologia cu metodele tradiționale de predare. În acest context, două modele principale au câștigat popularitate: Blended Learning (învățarea mixtă) și Online Learning (învățarea online). Fiecare model are caracteristici și avantaje unice, adaptate nevoilor diferite ale elevilor și profesorilor.

Învățarea mixtă (Blended Learning)

Blended Learning este un model educațional care îmbină predarea tradițională față în față cu activități online sau tehnologie digitală. În esență, elevii participă la cursuri fizice, dar folosesc și resurse și instrumente online pentru a aprofunda materialul și pentru a învăța în ritmul lor propriu.

În secțiunea caracteristici putem enumera:

- /// **Combină prezența fizică și online** - studenții beneficiază de avantajele interacțiunii față în față cu profesorii, dar au și flexibilitatea oferită de resursele online.
- /// **Acces la resurse digitale** - folosește platforme educaționale (de exemplu, Moodle, Google Classroom) pentru distribuirea de materiale de studiu, teste și teme, precum și pentru comunicarea dintre profesori și elevi.
- /// **Feedback imediat** - studenții primesc feedback instant prin intermediul platformelor de testare online, iar profesorii pot urmări progresul fiecărui elev în timp real.
- /// **Flexibilitate în învățare** - studenții au posibilitatea de a accesa materialele oricând și de a lucra la propriul ritm, ceea ce îmbunătățește înțelegerea subiectului.

Printre avantajele cele mai evidente putem enunța:

- /// **Personalizarea învățării** - adică profesorii pot adapta resursele și metodele de predare în funcție de nevoile fiecărui student.
- /// **Accesibilitate sporită** - sugerând că resursele sunt disponibile online, deci studenții pot studia chiar și în afara orelor de curs sau în locuri care nu permit prezența fizică.
- /// **Colaborare între studenți** - platformele digitale permit lucrul în grup și colaborarea pe proiecte, indiferent de locația fiecărui student.

Învățarea online (Online Learning)

Acesta este un model educațional complet digital, unde toate activitățile de învățare au loc în mediul online. Studenții accesează cursurile, materialele și sarcinile de lucru exclusiv prin intermediul platformelor digitale, fără a fi necesară prezența fizică la un anumit loc.

Caracteristici semnificative:

- /// **Fără prezență fizică** - întregul proces de învățare se desfășoară online, de obicei prin intermediul platformelor educaționale (ex: Coursera, Udem, edX).
- /// **Interacțiuni virtuale** - interacțiunile dintre elevi și profesori au loc prin video conferințe, forumuri de discuții sau emailuri.
- /// **Autonomie ridicată** - studenții au control complet asupra modului în care își planifică și gestionează timpul de învățare, fiind responsabilitatea lor să își parcurgă materialele la propriul ritm.

Există o serie de avantaje deja amplu cartografiate, printre care enumerăm: flexibilitate totală (studenții pot învăța oricând și oriunde, adaptând studiul în funcție de programul lor zilnic), acces global (oricine, din orice colț al lumii, poate participa la cursuri online, eliminând astfel barierele geografice), varietate de resurse (învățarea online oferă acces la o vastă gamă de resurse multimedia, inclusiv clipuri video, simulări, jocuri educative și articole interactive).

Însă, ca orice metodă, există și reversul medaliei. Printre provocările învățării digitale trecem în revistă: lipsa interacțiunii directe (studenții pot simți lipsa interacțiunii umane și sociale care vine odată cu participarea la cursuri fizice), disciplina și auto-motivarea (învățarea online necesită un grad mai ridicat de autodisciplină și auto-motivare, deoarece studenții trebuie să-și organizeze propriul program de studiu), accesul inegal la tehnologie (nu toți studenții au acces la tehnologia necesară pentru a participa la cursuri online (calculatoare, conexiune la internet).

Exemple de platforme și instrumente utilizate:

- /// Coursera - platformă de educație online care oferă cursuri de la universități renumite. <https://www.coursera.org/courseraplus>
- /// edX - oferă cursuri gratuite de la universități prestigioase precum Harvard și MIT. <https://www.edx.org/>
- /// Udemy - platformă de învățare online cu cursuri variate, de la programare la dezvoltare personală. <https://www.udemy.com>

Atât Blended Learning, cât și Online Learning au revoluționat educația, oferind soluții flexibile, accesibile și inovatoare. Pe măsură ce tehnologia continuă să avanseze, aceste modele vor deveni din ce în ce mai răspândite, oferind noi oportunități pentru

studenți și profesori de a îmbunătăți procesul educațional. Totuși, pentru mai multe informații și rezultate asupra învățării găsiți mai jos câteva resurse academice:

- Adam, S., Nel, D., Adam, S., & Nel, D. (2009). Blended and online learning: student perceptions and performance. *Interactive technology and smart education*, 6(3), 140-155.
- Borup, J., Graham, C. R., West, R. E., Archambault, L., & Spring, K. J. (2020). Academic communities of engagement: An expansive lens for examining support structures in blended and online learning. *Educational Technology Research and Development*, 68, 807-832.
- Frederick, K. D., Havrda, D. E., Scott, D., Gatwood, J., Hall, E. A., Desselle, S. P., & Hohmeier, K. C. (2023). Assessing student perceptions of blended and online learning courses in pharmacoeconomics, management, and leadership. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 87(4), ajpe9001.
- Harida, E. S., & Syarif, H. (2020, December). A Study of Students' Perceptions of Online Learning in Blended Learning and Flipped Classroom. In *2nd International Conference Innovation in Education (ICoIE 2020)* (pp. 263-268). Atlantis Press.
- Koi-Akrofi, G. Y., Owusu-Oware, E., & Tanye, H. (2020). Challenges of distance, blended, and online learning: A literature-based approach. *International Journal on Integrating Technology in Education*, 9(4), 17-39.
- Nasution, A. K. P., Surbakti, A. H., Zakaria, R., Wahyuningsih, S. K., & Daulay, L. A. (2021, February). Face to face learning vs blended learning vs online learning (student perception of learning). In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1783, No. 1, p. 012112). IOP Publishing.

Gamificarea - Integrarea elementelor de joc în procesul de învățare

Este o metodă de integrare a elementelor de joc în contexte non-joc, cum ar fi educația, afacerile sau sănătatea, cu scopul de a crește implicarea, motivația și performanța. În educație, gamificarea este folosită pentru a face învățarea mai atractivă și interactivă, stimulând participarea activă și creând un sentiment de competiție sănătoasă și progres.

Elementele cheie ale gamificării:

- /// **Sisteme de recompense** - studenții primesc recompense pentru îndeplinirea anumitor sarcini sau obiective, cum ar fi puncte, insigne, trofee virtuale sau trecerea la noi niveluri.
- /// **Progres și feedback imediat** - într-un sistem gamificat, progresul este vizibil și măsurabil. De exemplu, studenții pot vedea cât de aproape sunt de atingerea unui obiectiv, iar feedback-ul rapid îi ajută să știe unde trebuie să îmbunătățească.
- /// **Niveluri și provocări** - sarcinile sunt structurate în niveluri progresive de dificultate. Pe măsură ce studenții rezolvă sarcini mai complexe, primesc recunoaștere și progresaază în sistem.
- /// **Clasamente și competiție** - acestea oferă participanților o comparație vizuală cu ceilalți, stimulându-i să își îmbunătățească performanța pentru a ajunge pe o poziție mai bună.
- /// **Misiuni și obiective** - studenții primesc misiuni pe care trebuie să le îndeplinească, ceea ce creează un sentiment de scop și direcție. Misiunile pot fi individuale sau de grup, încurajând colaborarea și cooperarea.
- /// **Storytelling** - integrarea unei povești captivante în activități face ca gamificarea să fie mai atractivă. În loc să fie doar sarcini separate, toate acțiunile sunt legate de o narațiune unificatoare.

Deși aparent este greu de luat în serios pentru procesul educațional o astfel de metodă, are o serie de beneficii ce nu pot fi ignorate:

- /// **Creșterea motivației** - studenții sunt mai motivați să participe activ și să își îmbunătățească performanța datorită recompenselor și feedback-ului constant.
- /// **Învățarea prin experiență** - transformă procesul de învățare într-o experiență activă și participativă, unde studenții îi sunt participanți, nu doar receptori pasivi de informație.
- /// **Dezvoltarea competențelor sociale** - multe activități gamificate implică munca în echipă, colaborarea și rezolvarea problemelor împreună, dezvoltând astfel abilități interpersonale.
- /// **Reducerea anxietății legate de eșec** - adică în loc de a vedea greșelile ca pe niște eșecuri, studenții le percep ca parte a procesului de progres, motiv pentru care sunt mai dispuși să încerce din nou și să își asume riscuri.

/// **Personalizarea învățării** - prin această tehnică, profesorii pot adapta experiența de învățare în funcție de nevoile și ritmul fiecărui student, iar aceștia pot avansa în ritmul lor și pot explora conținuturi care le trezesc interesul.

/// **Feedback-ul constant** - spre deosebire de metodele tradiționale, în gamificare studenții primesc un feedback mai rapid și mai detaliat cu privire la performanța lor, ceea ce îi ajută să își ajusteze imediat comportamentele de învățare.

Este lesne de înțeles, că o metodă atât de neconvențională are și o serie de limite și provocări, printre care găsiți mai jos câteva:

- /// **Excesul de competiție** - dacă nu este gestionată corect, gamificarea poate genera o competiție prea intensă între studenți, ceea ce poate duce la stres sau scăderea încrederii în sine.
- /// **Costuri și resurse** - implementarea unor instrumente de gamificare avansate poate necesita resurse tehnologice și financiare semnificative.
- /// **Concentrarea pe recompense externe** - în unele cazuri, studenții pot deveni mai concentrați pe recompensele externe (puncte, insigne) decât pe învățarea efectivă.
- /// **Riscul neseriozității** - atunci când învățarea academică se asociază prea mult cu ideea de joc, poate transmite un mesaj de superficialitate asupra procesului educațional.

Exemple de utilizare a gamificării în educație:

- /// **Kahoot!** - un instrument de quiz online care permite profesorilor să creeze teste interactive, iar elevii pot răspunde în timp real. Există un clasament în funcție de rapiditatea și corectitudinea răspunsurilor, ceea ce stimulează competiția.
- /// **Duolingo** - o platformă de învățare a limbilor străine care folosește niveluri, puncte și insigne pentru a încuraja progresul și perseverența.
- /// **Classcraft** - un joc de rol educațional în care elevii formează echipe și își dezvoltă personaje, primind recompense și avansând în funcție de îndeplinirea sarcinilor școlare.
- /// **Minecraft Education Edition** - folosit pentru a stimula creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor. Elevii pot explora și construi lumi virtuale bazate pe teme educaționale, cum ar fi istoria, geografia sau fizica.

În concluzie, gamificarea poate transforma radical procesul de învățare, oferind o modalitate inovatoare de a motiva și angaja studenții, dar este important să fie utilizată în mod echilibrat și adaptată nevoilor educaționale specifice. Desigur, enumerăm mai jos o serie de studii care pot oferi mai multe informații științifice despre această metodă:

- Anak Yunus, C. C., & Hua, T. K. (2021). Exploring a gamified learning tool in the ESL classroom: The case of Quizizz. *Journal of Education and e-Learning Research*, 8(1), 103-108.
- Antonopoulou, H., Halkiopoulou, C., Gkintoni, E., & Katsimpelis, A. (2022). Application of gamification tools for identification of neurocognitive and social function in distance learning education. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(5), 367-400.
- Arnold, B. J. (2014). Gamification in education. *Proceedings of the American society of Business and Behavioral Sciences*, 21(1), 32-39.
- Fonseca, I., Caviedes, M., Chantré, J., & Bernate, J. (2023). Gamification and Game-based Learning as Cooperative Learning tools: A systematic review. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 18(21), 4-23.
- Handoko, W., Mizkat, E., Nasution, A., & Eska, J. (2021, February). Gamification in learning using quizizz application as assessment tools. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1783, No. 1, p. 012111). IOP Publishing.
- Li, M., Ma, S., & Shi, Y. (2023). Examining the effectiveness of gamification as a tool promoting teaching and learning in educational settings: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253549.
- Patil, Y. M., & Kumbhar, P. D. (2021). Learning by gamification: An effective active learning tool in engineering education. *Journal of Engineering Education Transformations*, 34 (Special Issue).
- Saleem, A. N., Noori, N. M., & Ozdamli, F. (2022). Gamification applications in E-learning: A literature review. *Technology, Knowledge and Learning*, 27(1), 139-159.

Metoda Flipped Classroom

Este o metodă de predare inovatoare care inversează structura tradițională a lecțiilor. În mod clasic, elevii învață teorie în clasă și își fac temele acasă. În modelul „flipped classroom”, această dinamică este inversată: elevii învață conceptele de bază acasă (prin videoclipuri, materiale interactive sau lecturi), iar în clasă, timpul este dedicat aplicării cunoștințelor și rezolvării problemelor practice sub îndrumarea profesorului. În universitățile de top, această metodă se aplică în moduri flexibile, adaptate la nevoile studenților și disciplinele specifice. În mod tradițional, studenții primesc o prelegere în clasă și apoi li se dau teme pentru a fi rezolvate individual acasă. În cadrul metodei inversate, studenții studiază materialele (video-uri, articole, lecturi etc.) în afara clasei, iar orele de curs sunt dedicate activităților interactive, discuțiilor și aplicării cunoștințelor.

Utilizarea tehnologiilor avansate:

Universități de renume precum MIT, Harvard sau Stanford utilizează platforme de învățare online și resurse digitale pentru a oferi acces la prelegeri video, articole și materiale interactive. Aceste universități au adesea resurse proprii, cum ar fi edX (MIT și Harvard) sau Coursera (Stanford), care sunt folosite atât pentru studenții înscriși, cât și pentru comunitate. De exemplu, MIT folosește prelegeri video de înaltă calitate, iar studenții le accesează înainte de ore. În clasă, profesorii se concentrează pe proiecte și pe rezolvarea de probleme complexe.

Învățare activă și prin colaborare:

În loc de prelegerea clasică, studenții participă la sesiuni interactive în care își aplică cunoștințele prin rezolvarea de studii de caz, probleme practice și proiecte de colaborare. La Stanford, de exemplu, cursurile de științe tehnice și inginerie folosesc învățarea inversată pentru a transforma orele de seminar în ateliere de lucru, unde studenții aplică concepte în proiecte concrete.

Personalizare și feedback în timp real:

În universități de top, profesorii folosesc datele din platformele de învățare pentru a personaliza instruirea. Studenții primesc feedback imediat în timpul orelor de curs. Acest model permite profesorilor să identifice mai ușor lacunele în cunoștințele studenților și să intervină rapid. De exemplu, la Harvard, cursurile flipped includ frecvent chestionare interactive și forumuri de discuții online, care permit profesorilor să urmărească progresul studenților și să ajusteze cursurile pentru a răspunde nevoilor specifice ale fiecărui grup.

Învățare centrată pe student:

Flipped Classroom pune studentul în centrul procesului de învățare, permițându-i să aibă mai mult control asupra ritmului și modului de învățare. În universități de top precum ETH Zurich sau Imperial College London, această metodă este folosită pentru a crește autonomia studenților și pentru a le oferi mai multe oportunități de a explora în profunzime subiectele care îi interesează. Studenții au ocazia să-și dedice timpul din clasă pentru activități practice, cum ar fi simulări sau lucrări de laborator, iar pregătirea de acasă constă în studierea teoriei. De exemplu, la ETH Zurich, în cursurile de științe naturale, studenții învață teoria prin platforme online și apoi o aplică în experimente de laborator ghidate de profesori.

Proiecte interdisciplinare:

Pentru a arăta eficiența metodei în mediul universitar, în cadrul unor universități precum University of California, Berkeley, învățarea inversată este folosită pentru a integra proiecte interdisciplinare. Studenții din diverse domenii își aduc cunoștințele pentru a colabora spre exemplu proiecte comune, ceea ce încurajează învățarea aplicată și rezolvarea de probleme reale. O astfel de abordare le permite studenților să dezvolte abilități esențiale precum colaborarea, gândirea critică și rezolvarea creativă a problemelor dar și cadrelor didactice din academia să coopereze între diverse domenii de studiu.

Cursuri de dimensiuni mari:

Poate una din întrebările care apare în mod natural ar fi dacă funcționează o astfel de metodă în formații mari de studiu. În universități precum University of Michigan, metoda inversată este implementată chiar și în cursuri cu un număr mare de studenți. De exemplu, la cursurile de introducere în științe sau economie, lecțiile video sunt disponibile online, iar în timpul orelor de curs, studenții lucrează în grupuri mici pentru a rezolva probleme, în timp ce profesorii circulă și oferă asistență. Studiile realizate în universitățile de top au arătat că metoda flipped classroom aduce îmbunătățiri semnificative în ceea ce privește înțelegerea profundă a materialului, implicarea activă a studenților și creșterea autonomiei în procesul de învățare. În plus, studenții raportează adesea un nivel mai ridicat de satisfacție datorită oportunității de a învăța într-un mod personalizat și interactiv.

Am putea chiar afirma că această metodă a revoluționat învățarea prin integrarea tehnologiei și a pedagogiei active, îmbunătățind în mod semnificativ rezultatele academice și modul de abordare al profesorilor. Astfel, profesorul poate folosi timpul de clasă pentru a rezolva probleme complexe, pentru a clarifica neînțelegerile și pentru a oferi îndrumare personalizată, în loc să aloce tot timpul predării teoretice. Poate oferi feedback instant și poate interveni imediat în procesul de învățare. Astfel, greșelile sunt corectate

rapid, iar studenții primesc sprijin atunci când au nevoie. Mai mult decât atât, cei care au înțeles deja conceptul pot lucra la sarcini mai complexe, iar cei care întâmpină dificultăți pot primi ajutor suplimentar. Însă, profesorii trebuie să investească timp în crearea sau găsirea resurselor potrivite pentru ca studenții să le studieze acasă. De asemenea, necesită adaptarea stilului de predare la acest model. Este și ceva mai greu pentru profesori să verifice dacă studenții au învățat cu adevărat acasă. De aceea, succesul modelului depinde de cât de bine sunt structurate materialele și de implicarea studenților. Așadar, dacă este implementată corect, poate aduce beneficii semnificative, cum ar fi creșterea motivației și îmbunătățirea înțelegerii conceptelor. Totuși, succesul depinde de accesul studenților la tehnologie, de autodisciplina acestora dar și de capacitatea profesorilor de a pregăti materiale de calitate.

- Akçayır, G., & Akçayır, M. (2018). The flipped classroom: A review of its advantages and challenges. *Computers & Education*, 126, 334-345.
- Cabi, E. (2018). The impact of the flipped classroom model on students' academic achievement. *International review of research in open and distributed learning*, 19(3).
- Chen, K. S., Monrouxe, L., Lu, Y. H., Jenq, C. C., Chang, Y. J., Chang, Y. C., & Chai, P. Y. C. (2018). Academic outcomes of flipped classroom learning: a meta-analysis. *Medical education*, 52(9), 910-924.
- Galindo-Dominguez, H. (2021). Flipped classroom in the educational system. *Educational Technology & Society*, 24(3), 44-60.
- Flores, O., Del-Arco, I., & Silva, P. (2016). The flipped classroom model at the university: analysis based on professors' and students' assessment in the educational field. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 13, 1-12.
- Jafari, E., Gholizadeh, I., & Ahmadi, A. (2022). Flipped classroom approach: Emerging applications, functions, and barriers. *The Journal of New Thoughts on Education*, 18(4), 27-45.
- Smallhorn, M. (2017). The flipped classroom: A learning model to increase student engagement not academic achievement. *Student Success*, 8(2), 43-53.
- Talley, C. P., & Scherer, S. (2013). The enhanced flipped classroom: Increasing academic performance with student-recorded lectures and practice testing in a "flipped" STEM course. *Journal of Negro Education*, 82(3), 339-347.

Învățarea adaptivă (Adaptive Learning)

Învățarea adaptivă în mediul universitar implică integrarea unor metode și tehnologii care permit personalizarea procesului de predare și învățare, având în vedere diversitatea nevoilor și stilurilor de învățare ale studenților. Această abordare oferă profesorilor instrumente și strategii care să îi ajute să devină mai eficienți în predare și să maximizeze succesul studenților. Iată câteva aspecte relevante:

Rolul profesorului în învățarea adaptivă

Profesorul devine un facilitator al învățării, îndrumând studenții să exploreze materialele, să colaboreze și să-și dezvolte abilități critice. Acesta folosește platforme de învățare adaptivă pentru a urmări progresul studenților în timp real, permițându-le să intervină acolo unde este necesar. Iar prin evaluarea continuă a nevoilor studenților, aceștia pot oferi suport individualizat, ajutându-i pe studenți să depășească dificultățile specifice.

Strategii pentru implementarea învățării adaptive

Universitățile unde se implementează astfel de tehnici încep cu programe pilot pentru a testa eficiența învățării adaptive înainte de a le extinde la nivelul întregului campus. Promovarea colaborării între profesori pentru a împărtăși bune practici și resurse în implementarea învățării adaptive. Colectarea constantă a feedback-ului din partea studenților pentru a evalua eficiența abordărilor adaptive și a face ajustări necesare.

Utilizarea tehnologiei

Profesorii pot utiliza platforme de învățare online care oferă resurse și activități personalizate, cum ar fi Coursera, edX, sau Moodle, care integrează componente de învățare adaptivă. Analiza datelor colectate de la studenți permite identificarea tendințelor și comportamentele de învățare, facilitând luarea deciziilor informate pentru îmbunătățirea experienței de învățare.

Beneficiile învățării adaptive pentru profesori

Prin personalizarea conținutului, profesorii pot să se concentreze pe aspectele care necesită mai multă atenție, economisind timp și resurse. Oferind o experiență de învățare mai relevantă și mai adaptată, profesorii pot stimula interesul și angajamentul studenților. Cu un feedback constant și personalizat, studenții au șanse mai mari să îmbunătățească rezultatele academice.

Provocările în implementarea învățării adaptive

Profesorii trebuie să fie pregătiți și instruiți în utilizarea tehnologiilor de învățare adaptivă, ceea ce poate necesita timp și resurse. Unii profesori ar putea fi reticenți în a adopta noi metode

de predare, mai ales dacă sunt obișnuiți cu metodele tradiționale. Nu toate universitățile dispun de infrastructura necesară sau de bugetele adecvate pentru a implementa învățarea adaptivă în mod eficient.

Învățarea adaptivă în mediul universitar poate transforma modul în care profesorii predau și studenții învață, oferind o experiență educațională personalizată și relevantă. Prin adoptarea unor strategii și tehnologii adecvate, profesorii pot sprijini studenții în atingerea succesului academic și dezvoltarea abilităților necesare în carierele lor viitoare.

- Hammami, S., Saeed, F., Mathkour, H., & Arafah, M. A. (2019). Continuous improvement of deaf student learning outcomes based on an adaptive learning system and an Academic Advisor Agent. *Computers in Human Behavior*, 92, 536-546.
- Johnson, C., & Zone, E. (2018). Achieving a scaled implementation of adaptive learning through faculty engagement: A case study. *Current Issues in Emerging eLearning*, 5(1), 7.
- Kem, D. (2022). Personalised and adaptive learning: Emerging learning platforms in the era of digital and smart learning. *International Journal of Social Science and Human Research*, 5(2), 385-391.
- Morze, N., Varchenko-Trotsenko, L., Terletska, T., & Smyrnova-Trybulska, E. (2021, March). Implementation of adaptive learning at higher education institutions by means of Moodle LMS. In *Journal of physics: Conference series* (Vol. 1840, No. 1, p. 012062). IOP Publishing.
- Muñoz, J. L. R., Ojeda, F. M., Jurado, D. L. A., Peña, P. F. P., Carranza, C. P. M., Berríos, H. Q., ... & Vasquez-Pauca, M. J. (2022). Systematic review of adaptive learning technology for learning in higher education. *Eurasian Journal of Educational Research*, 98(98), 221-233.
- Tariq, M. U. (2024). Navigating the Personalization Pathway: Implementing Adaptive Learning Technologies in Higher Education. In *Adaptive Learning Technologies for Higher Education* (pp. 265-291). IGI Global.

Învățarea bazată pe interogare (Inquiry-Based Learning)

Învățarea bazată pe interogare (Inquiry-Based Learning – IBL) este o metodă pedagogică ce pune accent pe curiozitatea naturală a studenților și pe învățarea activă prin investigarea problemelor, întrebărilor sau provocărilor deschise. În loc să primească informații predeterminate, studenții sunt încurajați să exploreze, să formuleze ipoteze și să găsească soluții prin cercetare și descoperire independentă. Această abordare are un impact semnificativ în mediul academic, fiind aplicată în diverse domenii pentru a dezvolta abilitățile cognitive și critice.

Principii fundamentale ale învățării bazate pe interogare

- **Curiozitatea ca motor al învățării** - procesul începe cu o întrebare sau o problemă care îi stimulează pe studenți să cerceteze și să exploreze soluții. Aceasta poate fi o întrebare deschisă, complexă, care necesită gândire critică și investigare.
- **Auto-direcționarea învățării** - studenții își gestionează propriul proces de învățare, formulând întrebări, alegând metodele de cercetare și analizând rezultatele.
- **Colaborare și dialog** - în cadrul IBL, colaborarea joacă un rol crucial, deoarece schimbul de idei și dezbaterile între studenți îi ajută să ajungă la concluzii bine fundamentate.
- **Reflecție** - asupra procesului de învățare este o parte esențială a IBL. Studenții analizează ce au învățat, cum au ajuns la rezultate și ce pași ar putea îmbunătăți în viitor.
- **Legătura între teorie și practică** - IBL facilitează conexiunea între conceptele teoretice și aplicabilitatea lor în contexte reale, promovând o învățare mai profundă și durabilă.

Învățarea bazată pe interogare implică un proces structurat, care urmează mai multe etape esențiale pentru a facilita descoperirea și dezvoltarea cunoștințelor de către studenți. Aceste etape ajută la direcționarea procesului de învățare într-un mod organizat și promovează implicarea activă a studenților în cercetare, gândire critică și rezolvare de probleme.

Iată deci principalele etape ale IBL, cu ambele perspective profesor-student:

Generarea întrebărilor (provocarea sau faza de explorare)

Prima etapă în procesul de învățare bazată pe interogare începe cu formularea unei întrebări centrale sau a unei provocări care să stimuleze curiozitatea studenților. Întrebările sunt esențiale deoarece ele determină direcția cercetării și investigației.

Profesorul poate ghida studenții în formularea unor întrebări relevante și provocatoare, dar rolul său este să permită studenților

să fie cei care definesc direcția investigației. Studenții sunt încurajați să dezvolte întrebări deschise, ce necesită cercetare și reflecție profundă, evitând răspunsurile simple sau triviale.

Investigarea (Faza de cercetare și colectare a datelor)

În această etapă, studenții încep să cerceteze pentru a răspunde întrebărilor lor. Ei colectează date, citesc surse variate, efectuează experimente, realizează interviuri sau participă la activități care să le ofere răspunsuri relevante pentru întrebările lor. Cadrul didactic oferă resursele și orientările necesare pentru cercetare și poate interveni pentru a sprijini studenții în a găsi surse de informație corecte și de încredere. Studenții sunt cei care desfășoară activitatea principală de cercetare, asumându-și rolul de investigatori activi. Această fază necesită abilități de gândire critică, colectare și evaluare a datelor.

Formularea ipotezelor (Faza de analiză)

După colectarea datelor și a informațiilor, studenții sunt provocați să analizeze materialul și să își formuleze ipoteze sau concluzii preliminare. Acesta este momentul în care ei încearcă să găsească modele, să interpreteze datele și să ajungă la concluzii care răspund la întrebările inițiale. Rolul profesorului este de a ghida procesul de analiză, ajutând studenții să interpreteze datele și să construiască ipoteze pe baza dovezilor. Poate oferi întrebări suplimentare sau provocări pentru a stimula reflecția mai profundă. Studenții trebuie să evalueze informațiile obținute, să identifice patternuri și să dezvolte o înțelegere aprofundată a subiectului. Această etapă necesită abilități analitice puternice și gândire logică.

Sinteza și verificarea (Faza de evaluare a ipotezelor)

După formularea ipotezelor, studenții verifică și evaluează valabilitatea acestora. În această etapă, ipotezele sunt testate, fie prin experimente suplimentare, fie prin dezbateri și discuții, pentru a vedea dacă rezistă la critică sau se susțin pe baza dovezilor. Profesorul îi ajută pe studenți să reflecteze asupra ipotezelor lor și să găsească modalități de a le testa sau verifica. De asemenea, oferă feedback și corectează posibilele interpretări eronate. Studenții verifică dacă ipotezele lor sunt susținute de dovezi și încearcă să găsească eventualele puncte slabe sau alte posibile interpretări ale datelor.

Prezentarea rezultatelor (Faza de comunicare și reflectare)

În această etapă, studenții sunt încurajați să își prezinte descoperirile, fie prin prezentări orale, scrise, postere, sau alte forme de comunicare. Ei își împărtășesc concluziile cu colegii și profesorii și primesc feedback. Cadrul didactic facilitează prezentarea rezultatelor și promovează discuții pe marginea acestora. Profesorul poate organiza sesiuni de feedback între colegi și poate ghida studenții în reflectarea asupra propriului proces de învățare. Studenții își sintetizează descoperirile și prezintă concluziile într-un format clar și structurat, reflectând asupra procesului și a rezultatelor obținute. În această etapă, este important să fie capabili să argumenteze în mod coerent și să susțină validitatea concluziilor.

Reflecția (Faza de metacogniție)

Ultima etapă implică o reflecție profundă asupra procesului de învățare. Studenții analizează ce au învățat, cum au învățat și ce ar putea face diferit în viitor. Reflecția ajută la consolidarea învățării și pregătește studenții pentru noi experiențe de învățare. Profesorul facilitează reflecția prin întrebări ghidate și discuții, ajutând studenții să înțeleagă cum procesul de învățare a influențat modul lor de gândire. Studenții evaluează ce au învățat, atât din punct de vedere al conținutului, cât și al abilităților dobândite (gândire critică, colaborare, rezolvarea problemelor). În acest stadiu, își pot propune noi obiective pentru viitor.

Învățarea bazată pe interogare este un proces activ, structurat în etape clare care susțin dezvoltarea abilităților cognitive și practice ale studenților. Aceasta promovează gândirea critică, autonomia învățării și implicarea activă în procesul de descoperire. Întrebările relevante, cercetarea riguroasă și reflecția profundă sunt esențiale pentru succesul acestei metode în mediul academic.

Beneficii ale învățării bazate pe interogare în mediul academic

- **Dezvoltarea abilităților de gândire critică** - prin investigarea unor probleme complexe și deschise, studenții își dezvoltă abilitățile de analiză și de gândire critică, necesare pentru a evalua surse de informații și a trage concluzii bine fundamentate.
- **Învățarea activă și angajată** - IBL promovează implicarea activă a studenților în propriul proces de învățare, stimulând curiozitatea și dorința de a învăța, ceea ce duce la o înțelegere mai profundă a materialului.
- **Dezvoltarea abilităților de cercetare** - studenții învață cum să conducă investigații autonome, să gestioneze surse de informație și să aplice metode de cercetare într-un mod riguros.
- **Pregătire pentru carieră** - metoda îi pregătește pe studenți pentru provocările viitoare din carierele lor, unde abilitățile de rezolvare a problemelor, investigarea autonomă și luarea deciziilor pe baza dovezilor sunt cruciale.
- **Colaborare și învățare socială** - munca în echipă și colaborarea în proiectele de interogare stimulează dialogul și schimbul de idei, ceea ce îmbunătățește nu doar rezultatele academice, ci și abilitățile sociale și de comunicare.

Studenții pot lucra pe proiecte care implică investigarea unor teme complexe, cum ar fi schimbările climatice, politica internațională sau etica în tehnologie. Aceste proiecte necesită colectarea și analizarea datelor pentru a răspunde unor întrebări semnificative. În loc de lecții tradiționale, profesorii pot facilita discuții bazate pe interogare în cadrul seminarelor iar laboratoarele pot deveni locuri de experimentare unde studenții își testează propriile ipoteze. Spre exemplu, folosind studii de caz, studenții pot investiga probleme reale și complexe din industrie, economie sau societate, oferindu-le oportunitatea de a aplica teoria în practică. Profesorii pot include în evaluările lor întrebări deschise care necesită un răspuns bazat pe cercetare, nu doar pe memorizarea faptelor.

Desigur, există monitorizate și descrise și o serie de provocări ale învățării bazate pe interogare. Spre exemplu, implementarea IBL poate necesita mai mult timp pentru pregătirea și desfășurarea lecțiilor decât metodele tradiționale, precum și acces la resurse pentru cercetare. Unii studenți pot întâmpina dificultăți în a formula întrebări relevante mai ales în primul an de studiu, interogarea nefiind încurajată de cele mai multe ori în liceu sau pot avea greutăți în a-și organiza procesul de cercetare, motiv pentru care este necesară o ghidare atentă din partea profesorului. Evaluarea în IBL poate fi mai complexă, deoarece se bazează pe procese deschise și gândire critică, nu pe răspunsuri standardizate.

Dar după toate cele prezentate mai sus, învățarea bazată pe interogare reprezintă o metodă pedagogică eficientă și aplicabilă în mediul academic, care dezvoltă gândirea critică, abilitățile de cercetare și colaborare ale studenților. Prin crearea unui mediu educațional ce încurajează curiozitatea și investigarea, IBL oferă o platformă ideală pentru o învățare mai profundă și mai relevantă în pregătirea pentru carieră.

- Abdi, A. (2014). The effect of inquiry-based learning method on students' academic achievement in science course. *Universal journal of educational Research*, 2(1), 37-41.
- Andrini, V. S. (2016). The Effectiveness of Inquiry Learning Method to Enhance Students' Learning Outcome: A Theoretical and Empirical Review. *Journal of Education and Practice*, 7(3), 38-42.
- Friesen, S., & Scott, D. (2013). Inquiry-based learning: A review of the research literature. *Alberta Ministry of Education*, 32, 1-32.
- Nunaki, J. H., Damopolii, I., Kandowangko, N. Y., & Nusantara, E. (2019). The effectiveness of inquiry-based learning to train the students' metacognitive skills based on gender differences. *International Journal of Instruction*, 12(2), 505-516.
- Spronken-Smith, R. (2012). Experiencing the process of knowledge creation: The nature and use of inquiry-based learning in higher education. In *International Colloquium on Practices for Academic Inquiry*. University of Otago (pp. 1-17).
- Summerlee, A. J. (2018). Inquiry-based learning: A socially just approach to higher education. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(4), 406-418.
- Tuan, H. L., Chin, C. C., Tsai, C. C., & Cheng, S. F. (2005). Investigating the effectiveness of inquiry instruction on the motivation of different learning styles students. *International journal of science and mathematics education*, 3, 541-566.

Educația nu înseamnă umplerea unei găleți, ci aprinderea unui foc.

W.B. Yeats

Triumful bunăstării (Încheierea unui an de dezvoltare personală)

Pe măsură ce ajungem la finalul acestui periplu prin lumea wellness-ului, te invit să reflectezi asupra drumului parcurs și asupra descoperirilor pe care le-ai făcut. Acest jurnal nu este doar un ghid, ci o invitație la o viață trăită cu conștientizare, echilibru și intenție. Am explorat împreună diverse aspecte ale wellness-ului – de la sănătatea fizică, mentală și emoțională, la conexiunea cu sine și cu ceilalți, până la găsirea unui scop și a unui sens în fiecare zi.

Am discutat despre importanța mișcării și a exercițiilor fizice, a alimentației echilibrate și a somnului odihnitor. Aceste elemente fundamentale nu sunt doar obiceiuri sănătoase, ci piloni esențiali ai unei vieți trăite în armonie cu propriul corp. Amintește-ți că fiecare alegere pe care o faci în privința sănătății tale fizice este o declarație de iubire față de tine însuși.

În paginile acestui jurnal ai explorat tehnici și practici care te ajută să-ți menții mintea clară și emoțiile echilibrate. Mindfulness, meditația creatoare, reflectarea și auto-reflectarea, tehnicile de respirație, toate sunt instrumente puternice care te pot ajuta să navighezi prin provocările zilnice și să cultivi un sentiment de pace interioară. Îmbrățișează-ți emoțiile, învață din ele și folosește-le ca pe niște ghizi în călătoria ta personală.

Așa cum probabil ai testat deja, wellness-ul nu este doar despre tine, ci și despre relațiile pe care le ai cu cei din jur. Conexiunea autentică cu ceilalți și cu tine însuși este esențială pentru bunăstarea ta generală. Practicile de auto-compasiune, empatie și comunicare autentică pot aduce profunzime și împlinire în relațiile tale.

În căutarea wellness-ului, descoperirea unui scop și a unui sens în viața ta este un aspect crucial. A trăi cu intenție și a urma o direcție clară te ajută să rămâi motivat și angajat în călătoria ta de dezvoltare personală. Reflectează asupra valorilor și pasiunilor tale și găsește modalități de a le integra în viața ta de zi cu zi. Jurnalul tău de wellness este o călătorie personală către autodescoperire și îmbunătățire continuă a stării tale de bine. Prin această practică regulată de înregistrare a experiențelor și reflecție asupra diferitelor aspecte ale vieții tale, ai avut oportunitatea de a te conecta mai profund cu tine însuși și de a-ți dezvolta o mai mare conștientizare asupra nevoilor tale fizice, mentale, emoționale și spirituale.

Unul dintre aspectele esențiale ale acestui jurnal de wellness este capacitatea sa de a-ți crea un spațiu sigur și intim, în care să-ți explorezi liber gândurile, emoțiile și experiențele. Fie că ai înregistrat momentele de recunoștință și bucurie, sau ai reflectat

asupra dificultăților și provocărilor întâmpinate, fiecare înregistrare este o modalitate de a-ți valida și a-ți onora propria experiență. Prin intermediul jurnalului tău de wellness, ai avut posibilitatea de a identifica modelele și tendințele care îți influențează starea de bine, oferindu-ți astfel oportunitatea de a lua decizii mai conștiente și orientate către îmbunătățirea calității vieții tale. În plus, ai putut să-ți stabilești obiective și intenții clare, care să te ghideze în călătoria ta către o viață mai sănătoasă și mai fericită.

Pe măsură ce închei acest jurnal de wellness, te încurajez să continui să îți dedici timpul pentru reflecție și autocunoaștere în fiecare zi. Fie că este vorba despre înregistrarea gândurilor și sentimentelor tale sau despre practicarea tehnicilor de mindfulness și autocunoaștere, fiecare moment petrecut în atenție și prezență ți-a adus contribuții valoroase la echilibrul și bunăstarea ta generală.

Sănătatea și fericirea ta sunt o prioritate și merită efortul și angajamentul continuu. Fii blând cu tine însuși, așa cum ai fost și pe parcursul acestei călătorii și amintește-ți că fiecare pas mic pe care îl faci contează. Cu determinare și conștientă, vei continua să îți creezi o viață plină de bucurie, satisfacție și împlinire.

Felicitări pentru că ai ales să te dedici propriei tale bunăstări și pentru că ai parcurs această călătorie de auto-descoperire și creștere personală. Fiecare pas pe care l-ai făcut, fiecare schimbare pe care ai implementat-o și fiecare moment de reflecție sunt mărturii ale angajamentului tău față de o viață trăită cu intenție și echilibru.

Acum, la final, imaginează-te stând pe vârful unui munte, sub cerul albastru, cu soarele strălucind deasupra. Simte căldura și lumina care te învăluie, simțind energia triumfătoare a realizărilor tale. Îți ridici privirea spre cer, mândru de ceea ce ai realizat și de drumul pe care l-ai parcurs. Simți o profundă recunoștință și împlinire pentru această călătorie, care este departe de a se fi sfârșit.

Până la urmă, acest jurnal este doar o etapă a drumului tău către o stare de bine stabilă și durabilă. Poți continua să explorezi, să înveți și să te dezvolti. Fiecare zi este o nouă oportunitate de a trăi cu mai multă conștientizare, iubire de sine și bucurie. Ești pe calea cea bună, iar fiecare pas înainte este un triumf.

Închei acum acest mod în care te-am însoțit, cu recunoștință și speranță. Fie ca drumurile tale să fie luminate și să găsești mereu puterea de a continua să te dezvolti și să crești. Ești un exemplu de curaj și dedicare. Mergi mai departe calea TA, cu încredere și bucurie.

Continuă TU această scrisoare de apreciere către sine:

Astăzi, vreau să îmi iau un moment pentru a-mi exprima aprecierea sinceră. În această călătorie numită viață, am învățat să mă privesc cu compasiune și respect. Mă admir pentru curajul de a înfrunta provocările, pentru determinarea de a crește și pentru fiecare pas pe care l-am făcut spre a deveni cea mai bună versiune a mea. Fiecare realizare, oricât de mică, merită recunoscută, iar fiecare eșec a fost o lecție valoroasă. Îți mulțumesc pentru răbdarea, dedicarea și iubirea pe care le oferi, chiar și în momentele dificile. Ești mai puternic și mai capabil decât crezi, și merită să sărbătorești tot ceea ce ai realizat până acum.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Predarea este singura profesie care creează
toate celelalte profesii.*

Nu lăsa pe nimeni să te facă să crezi altceva!

