

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ MEHEDINȚI**

ANTRENAMENT PENTRU CURAJ

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR: OPRIȚA RADU MĂLIN

ANTRENAMENT PENTRU CURAJ

Izolarea, din punct de vedere psihologic, poate fi un agent stresor care generează fie stări de anxietate, plictiseala, panică, furie, agresivitate. De aceea, propunerea noastră este de a folosi acest răgaz într-un mod CREATIV, pentru dezvoltare personală, de pildă, pentru a ne atinge obiective pe care, prinși în vârtejul vieții cotidiene, nu am fi avut timp să le realizăm.

Astfel, ceea ce vă propunem este redescoperirea sinelui prin exerciții de dezvoltare personală, iar pentru a crește nivelul provocării, puteți trimite leapșa mai departe în grupul cu care vă identificați cel mai mult. Domeniul pe care vi-l propunem să-l exersăm este: **cultivarea caracterului**. Și cum am putea începe dacă nu cu o doză de curaj. Da, Astăzi, unul dintre domeniile pe care vi le propunem curaj! Curajul, zice Brené Brown „se naște din vulnerabilitate, nu din forță”. Vă invit așadar, să abordăm curajul printr-o serie de exerciții personale, care pot constitui file de jurnal sau pur și simplu, încercări de reflecție sau conexiuni introspective pe care această perioadă ni le poate oferi.

Leapșa de provocări propusă pentru 10 zile este următoarea:

Ziua 1: Te invităm, ca prim exercițiu, să notezi numele tău în partea de sus a foii (sau documentului în care lucrezi) și să definești **curajul** cu propriile tale cuvinte. Fii cât de descriptiv/ă dorești. Folosește fraze largi sau o listă succintă de caracteristici – după cum îți vine mai ușor.

Ziua 2: Vizualizează-ți propria definiție despre curaj. Simți nevoia să o completezi? Fă-o! Pentru această zi, însă, îți propunem să te gândești la curaj prin referire la **autenticitate**. A fi autentic înseamnă a te manifesta onest față de alții și față de tine prin faptul că spui adevărul și că te prezinți celorlalți într-un mod sincer. Pentru ziua a doua, te provocăm să oferi 3 exemple de situații din viața ta în care ai manifestat această trăsătură și 3 exemple de situații în care nu ai fost curajos sau autentic. Cum te-ai simțit în fiecare dintre aceste situații? Ce anume te-a făcut să acționezi într-un fel sau altul?

Ziua 3: Gândește-te la **oamenii autentici și curajoși** din viața ta! Notează 3 exemple de astfel de oameni. Pot fi persoane reale sau fictive, în viață sau care au trăit mai demult, cunoscute personal, personalități publice sau personaje din cărți. Care au fost motivele pentru ai ales aceste persoane? Ce sentimente inspiră celor din jurul lor? Poți încheia exercițiul cu un gând de recunoștință către aceste persoane pe care tocmai le-ai descris: ele îți pot servi oricând ca motivatori.

Ziua 4: Exercițiul **Discurs** la premirea premiului de excelență în domeniul în care profesezi/vei profesia. Vizualizează ziua în care ai fost anunțat că ești fericitul nominalizat al celui mai râvnit premiu în domeniul în care profesezi/vei profesia în viitor. Scrie-ți discursul. Rostește-l în fața oglinzii. Transpune-te în acele momente. Cum te simți acum? Notează 3 exemple de acțiuni care odată realizate în viitorul apropiat, te vor propulsa mai aproape de visul dorit. Succes!

Ziua 5: Ce înseamnă să fii curajos? Să aflăm de la **speciliști**. Îți propunem să urmărești pe platforma Netflix un documentar online: <https://www.netflix.com/ro-en/title/81010166> cu o cercetătoare și profesor din cadrul Universității din Houston, autoare a bestsellerului „Curajul de a fi vulnerabil”, dr. Brené Brown care vorbește despre vulnerabilitate, curaj, rușine și prețuirea de sine. Dacă nu ai cont acolo, poți urmări un ted talk celebru cu ea:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=ro La finalul vizionării, notează-ți câteva gânduri sau insighturi pe care le-ai experimentat în timp ce l-ai urmărit. Dacă ți-a plăcut mult, scrie citatul pe o hârtie colorată în camera ta. Privește-l din când în când. Amintește-ți să-l pui în practică.

Ziua 6: Care sunt cele mai importante **valori** ale tale? Notează-le așa cum vin în mintea ta. Apoi, grupează-le în valori personale și valori profesionale. Realizează o ierarhie. Selectează-le pe primele trei din topul valorilor personale și profesionale. Lipește-le la vedere în fața biroului sau pe frigider. Gândește-te la aceste valori ca fiind reperele după care îți conduci viața.

Ziua 7: Astfel, dacă scopul exercițiului de ieri a fost să te ajute să-ți creezi o ierarhie a celor mai importante valori pe care le ai în viață (în domeniul profesional, dar și personal), astăzi ne centrăm pe legătura acestei ierarhii cu trăsătura pozitivă numită curaj. Te invităm deci să revii la lista de ieri și, parcurgând-o, să alegi minim un exemplu de comportament pe care l-ai avut în ultima lună în sensul realizării unui **act de curaj asumat**. Au fost situații în care ți-a fost greu să acționezi așa? Ce decizie ai luat? Ce lucruri ai putea face săptămâna aceasta – pentru a respecta fiecare dintre primele 3 valori din lista ta? Alege una singură și pune-o în practică astăzi! Apoi verifică felul în care te simți.

Ziua 8: Dacă faci parte dintre cei care cred că **vulnerabilitatea** nu-i caracterizează, ar fi bine să-ți pui întrebările de mai jos. Dacă într-adevăr nu știi răspunsurile, apelează cu încredere la o persoană apropiată – probabil că va fi în măsură să te ajute (s-ar putea, totuși, să nu-ți placă ce auzi):

1. Cum reacționez, atunci când mă simt expus din punct de vedere emoțional?
 2. Cum mă comport, atunci când mă simt foarte stânjenit și nesigur?
 3. Cât de dispus sunt să-mi asum riscuri pe plan emoțional?
- Notează-ți gândurile așa cum îți vin în minte. Nu încerca să te cenzurezi sau să pozezi într-o lumină favorabilă. Citește ce ai scris în ziua următoare. Scrie ce simți.

Ziua 9: Exercițiul de astăzi te invită la **dans!** Nu, nu ai citit greșit: chiar asta este ceea ce te invităm să faci. Să îți acorzi cel puțin 10 minute ca să te miști în ritmul muzicii.

În casă, în camera ta sau în bucătărie, unde te simți confortabil – alege-ți două-trei piese muzicale, antrenante, dă volumul tare și dansează în ritmul lor! Chiar și dacă ești o persoană care nu dansează în mod normal la petreceri; chiar dacă nu știi exact ce mișcări să realizezi, chiar dacă te temi de ridicolul situației, adună-ți curajul și dansează! Ideea nu este să te înscrii la un concurs de dans, ci să pui în mișcare energia corpului tău, care după aceea te poate ajuta în orice activitate ai pe ordinea de zi.

La final, scrie cum te-ai simțit. Subliniază ideile notate. Amintește-ți să reiei experiența ori de câte ori îți lipsește entuziasmul.

Ziua 10: În ultima zi de provocare, îți propunem un exercițiu care are ca scop să te ajute să termini ceea ce ai început, dezvoltându-ți, astfel, **perseverența**. Astfel, exercițiul de astăzi te invită să te gândești și să pui pe hârtie, sub forma unei liste, toate lucrurile (activitățile, proiectele, etc.) pe care le-ai început și nu le-ai terminat. De fiecare dată când faci câte ceva care are nevoie de perseverență, oferă-ți câte o recompensă. Poate fi o baie relaxantă, o cafea sau o ciocolată preferate sau chiar un episod din serialul îndrăgit. Poți începe chiar azi să te premiezi, după ce termini exercițiul, ca răsplată pentru că l-ai făcut! În timp, cea mai frumoasă recompensă va fi oricum faptul că vei deveni tot mai perseverent(ă).

Resurse bibliografice și internet:

- Brown B. (2019). Curajul de a fi vulnerabil Ed. Curtea Veche, București.
- www.cariere.uaic.ro