

SAULRIETS

Outward Bound Romania



6-12 dalībnieki
individuāli | pāros | grupā



1 stunda



koučings un
garīgā labklājība



radošā izpausme
(fotografēšana, kreatīvā
rakstīšana)



Ārā/dabā, tomēr var
pabeigt iekštelpās

MĒRKIS

- Dabas vērošana
- Pašapziņa
- Radošā izpausme

MATERIĀLI

- Viedtālrunis vai kamera
- Papīrs
- Zīmulis

SAGATAVOŠANA

Šī aktivitāte sākas brīvā dabā, klusā vietā, kur var vērot saulrietu, tāpēc koordinatoram ir jāpārļiecinās, vai tuvumā ir vieta ar skatu uz rietumiem un pietiekami daudz vietas, lai visi dalībnieki varētu apsēsties vismaz 12 metru attālumā viens no otra, lai viens otru nedzirdētu, neredzētu un netraucētu.

IEVADS

Saulriets parasti ir pilns ar maģiskām krāsām. Klusais skatītājs šajā periodā var novērot vairākas aizraujošas pārmaiņas un notikumus. Grupai uz izvēlēto lokāciju jāierodas vismaz 15-20 minūtes pirms saulrieta un katram pašam jāatrod sava vieta, kur viņš grib apsēsties un mierīgi vērot notikumu.



DARBĪBAS

• **30 minūtes** - Katrs dalībnieks mierīgi sēž savā vietā un vēro notikumus saulrieta laikā. Atzīmē novērotos notikumus (dzīvnieku vai augu kustības, gaismas un ēnu maiņa utt.) un zīmē ne vairāk kā piecus saulrieta attēlus.

• **10 minūtes** - Koordinators aicina visus dalībniekus atgriezties, un viņi apsēžas aplī iekšējās. Koordinators lūdz viņus padomāt par vienu parastu dienu savā dzīvē un stresa faktoriem, kas bieži parādās dienas laikā. Katram dalībniekam ir jāpieraksta vismaz 3 stresa faktori.

• **10 minūtes** - Saulriets ir dabas bremzēšanas brīdis, to var izmantot kā metaforu par to, ka vajag ļaut lietām iet, nomierināties; kā praksi atgriezties pie savām vajadzībām. Dalībniekiem tiek lūgts sadalīties pa pāriem un apspriest atrastos stresa faktorus un līdzības ar saulrieta notikumiem, kurus viņi novēroja.

• **10 minūtes** - katram dalībniekam individuāli ir laiks izdomāt kādu īsu un pozitīvu teikumu, ko var izmantot kā mantru, lai pārvarētu saspringtos brīžus un sasniegtu līdzsvarotu ikdienu. Šo teikumu var uzrakstīt uz viņa/viņas labākā saulrieta zīmējuma no vingrinājuma sākuma.

• **Noslēguma aplis** - katrs dalībnieks prezentē savu teikumu (mantru) un atkārtoti trīs reizes grupas priekšā.

SAULRIETS

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties, sakot savu teikumu (mantru)?
- Cik noderīgi bija apspriest savus stresa faktorus ar partneri?

KOMENTĀRI

Vārdu mantra var iedalīt divās daļās: "man", kas nozīmē prāts, un "tra", kas nozīmē transports vai transportlīdzeklis. Citiem vārdiem sakot, mantra ir prāta instruments, kurš var rādīt intenciju un ar vārdu palīdzību veicināt šīs intencijas īstenošanu. Tāpat kā sēklu, kas ir iestādīta ar nolūku uzziedēt par skaistu daudzgadīgu augu, mantru var uzskatīt par sēklu intenciju aktivizēšanai.