



RUCSAC PENTRU UREMURI DE CRIZĂ

Psalm închinat profesorului

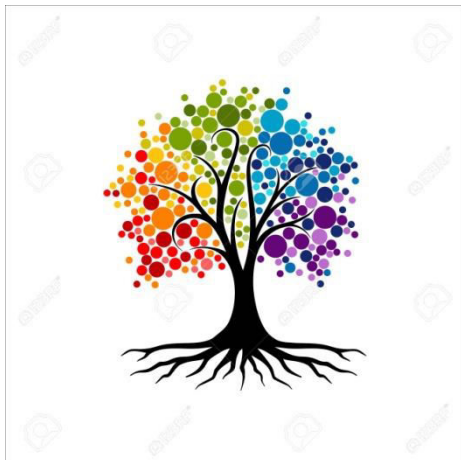
Doamne, ajută-mă să-mi găsesc calea,
Pentru că Taina rugăciunii are adierea ta,
Și numai lângă Tine
Văd icoane și oameni, ape și munți, cerul, soarele și luna.
Mă îndrumi să deschid ochii spre cer:
Nu știu să aleg,
Numai Tu binecuvântezi pașii mei!
Doamne, simt că puterea Ta este în mine,
Dragostea Ta este o adiere,
Iertarea Ta este aripă de mângâiere,
Îndrumarea Ta este lumina de lângă mine,
Ești sprijinul meu.
Strig la Tine, Doamne,
să pot găsi **calea potrivită**
Și numai Tu mi-ai dăruit trimisul tău:
Învațătorul/Profesorul meu.



Fisa de lucru

Să ne relaxăm!

Identifică culorile care ți se potrivesc!



Reflectează! Vei fi mai eficient, mai inspirat, mai echilibrat!

- Roșu - scoate în evidență sensibilitățile tale, de aceea roșul captează foarte repede atenția.
- Rozul – este o culoare care îl face pe cel care îl poartă să iubească lumea.
- Verdele – este o culoare excelentă pentru realizări financiare, fiind deci culoarea câștigului financiar.
- Albastrul – este o culoare liniștitoare, fiind culoarea intelectualului. Este de altfel și simbolul unei iubiri ascunse.
- Galbenul – sporește capacitatea de mobilizare și concentrare a atenției, predispune la comunicare;
- Violetul – Are un efect stimulator.
- Albul – semnifică vindecare, purificare, calm. Albul este culoare purității. Totodată, albul sugerează și sinceritatea.
- Negrul – ea are efecte psihologice- introversie.
- Movul – este culoarea indiferenței.
- Griul – este culoarea specifică bancherilor, finanțștilor și celor din domeniul asigurărilor, fiind culoarea care sugerează sprijin financiar și putere.
- Maroul – este culoarea care comunică sinceritate, putere, maturitate
- Auriul – este culoarea perfecțiunii spirituale, culoarea sfințeniei.
- Portocaliul - este culoarea care îndemnă la un puternic simțământ matern, la nevoia de a oferi protecție, fiind culoarea fericirii.

***Felicitari pentru alegerile tale!
Prof. dr.Psiholog,Elena Butunoi***

Geamantanul tău!

În fiecare zi pleci într-o călătorie! Pune în geamantan comportamentul pe care dorești să îl îmbunătățești sau să îl dezvolți!



„Trebuie să-ți dorești să fii puternic. Altfel, nu vei ajunge așa niciodată.”

Friedrich Nietzsche

„Voința inimii dă aripi picioarelor.”

Proverbe românești

Ceea ce avem de învățat să facem, învățăm făcând.

Aristotel

„Un cap bun și o inimă bună sunt întotdeauna o formidabilă combinație.”

Nelson Mandela

„Pe mine nu reușesc să mă intimideze. Eu de la calea mea nu mă abat, eu hotărârile nu mi le schimb.”

Iuliu Maniu

Nu rupe firul unei prietenii, caci, chiar dacă îl legi din nou, nodul ramane.

Octavin Paler

Baza respectului de sine o constituie autocontrolul, iar autocontrolul începe prin autocunoaștere.

Colin Turner

Prietenul sigur îl cunoști în împrejurări nesigure.

Cicero

„Efortul își arată roadele după ce o persoană refuză să se oprească.”

Napoleon Bonaparte

Cât de trist să înveți a servi, acolo unde ai învățat să fii stăpân.

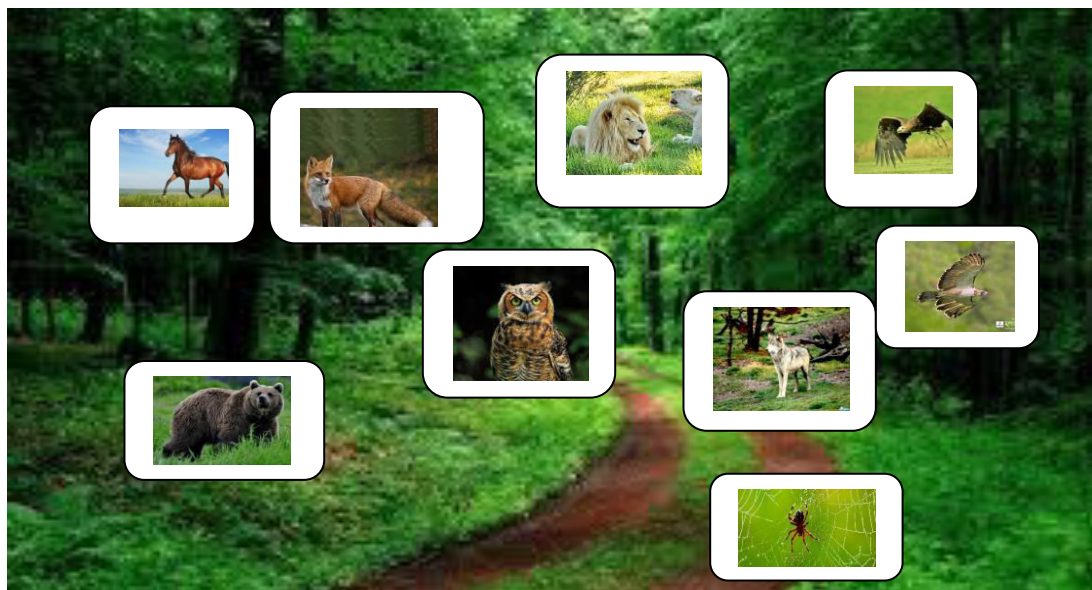
Publilius Syrus

Felicități pentru alegerile tale!
Prof. dr. Psiholog Elena Butunoi

Fișă de lucru

Pădurea un mister!

Citește cu atenție! Alege un animal din poveste! Caută comportamentele care te inspiră!



În fiecare zi pădurarul își vizita pădurea ca pe un prieten. Liniștea ei era respirația lui. Culorile îi mângâiau privirea. Sunetele animalelor și al păsărilor îi spuneau că ele sunt în siguranță și îl asigurau că și el este ocrotit de pădure.

Într-o zi s-a întâlnit cu un înțelept. Omul l-a invitat în peștera lui să îi spună lucruri pe care le știa doar el despre pădurile de pe pământul întreg. Acum venise vremea înțeleptului să mărturisescă lucruri pe care numai el le știa.

- Ascultă, tinere, pe pământul întreg există un „plămân” mare care este pădurea. Ea este atât de generoasă că nu doar înprospătează aerul, dar adăpostește și multe animale. De la fiecare animal omul are de învățat câte ceva. Ascultă și ține minte să transmiți mai departe ceea ce îți spun eu!

Iată secretele împărtășite de înțelept:

Vulturul – ne spune să conștientizăm dreptul de a fi liberi, el ne vorbește despre libertatea cerului, ne învață să trăim bucuria fiecărei clipe, să ne bucurăm de lumina care este întotdeauna la dispoziția noastră, numai să deschidem ochii să o vedem.

Șoimul ne învață să observăm cu atenție ceea ce se petrece în jur. Șoimul ne spune că suntem tot atât de puternici cât este capacitatea personală de a percepe, de a primi, și de a ne folosi talentele și intuiția noastră.



Temă de reflecție!

Mesajul lui Bill Gates despre coronavirus și efectele lui asupra omenirii.

Vreau să vă împărtășesc părerea mea despre ceea ce ne face cu adevărat acest **CORONA/COVID-19**.

1. Ne reamintește că suntem egali, indiferent de cultură, religie, ocupație, situația financiară sau reputație. Această boală ne tratează pe toți în mod egal, așa cum ar trebui să facem și noi. Dacă nu mă credeți, întrebați-l pe Tom Hanks.

2. Ne reamintește că suntem într-un fel conectați cu toții. Ce afectează o persoană se rasfrânge asupra celeilalte. Acest lucru ne reamintește că punem granițe false care nu valorează nimic în fața acestui virus, care n-are nevoie de pașaport pentru a trece dintr-o țară în alta. Ne reamintește acest lucru oprimându-ne, așa cum alții în această lume sunt oprimați o viață întreagă.

3. Ne reamintește cât de prețioasă este sănătatea pe care avem tendința să o neglijăm.

Neglijăm nutrienții manufacturand mâncare proasta, bem apă contaminată cu chimicale peste chimicale. Dacă nu avem grijă de sanatatea noastră, bineînțeles, ne vom îmbolnăvi.

4. Ne reamintește ca viața este scurtă și ceea ce e mai important în viață este să ne ajutăm unul pe celălalt, mai ales pe cei care sunt bătrâni sau bolnavi. Scopul nostru nu este să cumpărăm hartie igienică.

5. Ne reamintește cât de materialistă a devenit societatea și cât de importante sunt alimentele, apa și medicamentele, spre deosebire de luxul pe care îl valorizăm mai mult uneori.

6. Ne reamintește cât de importantă este familia și viața noastră acasă, pe care le-am neglijat mult. Iată că suntem forțați să ne încuiem în casele noastre și să reconstruim unitatea familiei.

7. Ne reamintește că misiunea noastră adevărată nu este slujba pe care o avem acum. Locul de muncă este ceea ce facem, nu ceea ce am fost trimiși să facem. Misiunea noastră este să avem grijă unul de altul, să ne protejăm unul pe altul și să fim de ajutor unul pentru celălalt.

Notă:

Reflectează! Vei fi mai eficient, mai inspirat, mai echilibrat.



Felicitări pentru alegerile tale! Prof. dr. Psiholog Elena Butunoi