

Cykl: Mapa twojego świata

Koleżanka poleciła mi książkę Marka Kuźniaka „Zbuduj awatara i startuj w dorosłe życie”. Jeden z rozdziałów stał się inspiracją do tytułu rozważań całego tegorocznego cyklu filmowego.

Zadania wprowadzające

Wpisz wszystko, czym się zajmujesz, o czym myślisz, z kim się spotykasz, kogo starasz się unikać: słowem wszystkie elementy twojego świata. Na środku kartki znajduje się pole ze słowem **JA** (zał. Nr 1). Postaraj się nanieść wokół niego wszystkie te sprawy według następujących reguł:

1. Im jakaś rzecz/osoba zajmuje w twoim życiu więcej miejsca i czasu, im bardziej cię pochłania, tym kółko ma być większe na twojej mapie.
2. Im ważniejsza jest ta rzecz, tym kółko ma być namalowane bliżej ciebie.

Czyli duże kółko oznacza coś, co zajmuje ci dużo czasu, ale nie musi to wcale być blisko ciebie, gdyż nie jest najważniejsze. Wielu z was może tak mieć np. ze szkołą. Pewnie, że zajmuje sporo czasu, jest absorbująca, bo trzeba się uczyć, a może być oznaczona dużym kółkiem daleko poza centrum.

Kiedy narysujesz swoją mapę, popatrz na nią i pomyśl: tak wygląda moja mapa, mój świat teraz. Czy mi się to podoba, czy nie, jest właśnie tak i nic na to nie poradzę. Masz jednak spory wpływ na to, jak ta mapa będzie wyglądać za kilka lat.

Niech obejrzone przez ciebie filmy oraz emocje, jakie w tobie wzbudziły, będą drogowskazem do stworzenia drugiej mapy (na koniec całego cyklu filmowego – czerwiec). Wyobraź sobie siebie w przyszłości. Wyznacz sobie jakąś konkretną granicę: ile czasu ma upłynąć. I zrób taką samą metodą taką samą mapę: co będzie dla ciebie ważne, czym będziesz się zajmował, interesował, jacy ludzie będą wokół ciebie. Pamiętaj, pozostajesz w sferze wyobrażeń i dlatego możesz skonstruować mapę swojego świata tak, jak chciałbyś, aby rzeczywiście wyglądała. Pewnie część rzeczy będzie się powtarzać, ale też część będzie zupełnie nowa.

A teraz pomyśl, co musisz (powinieneś) zrobić, aby mapa pierwsza mogła zamienić się na mapę drugą. To jest twoja misja specjalna. W ten sposób będziesz miał wpływ na swoje życie, nikt nie będzie decydował za ciebie. Musisz wiedzieć, co jest dla ciebie ważne, cenne w życiu i o co tak naprawdę chcesz walczyć – co stanowi twój system wartości. Wiedza o tym jest punktem odniesienia wszystkich działań człowieka.

Wypisz to, co jest dla ciebie ważne w życiu, czyli twój system wartości. Na szczycie niech znajda się rzeczy najważniejsze, u podstawy te mniej ważne (zał. Nr 2)

Warto co jakiś czas weryfikować swój system wartości. Najczęściej on ewoluuje, dojrzewa, rozwija się, tak jak jego posiadacz. Coś, na co warto zwrócić uwagę, to to, na ile w twoim systemie wartości znajdują się konkrety, które mają przełożenie na realne życie. Nie jest bowiem sztuką twierdzić, że dla mnie najważniejsi są przyjaciele, jeśli nie mam w zwyczaju dbać o nich, spotykać się z nimi, pamiętać o ważnych dla nich sprawach. Nie ma co tracić czasu na złudzenia.

Wykorzystując fragmenty książki M. Kuźniaka „Zbuduj awatara i startuj w dorosłe życie” i zaproponowane w niej ćwiczenia opracowała: Justyna Szczepaniak



