

Moje drzewo marzeń

Zajęcia mają na celu budowanie:

- swojej wiary w siebie,
- otwartości na potrzeby swoje i innych,
- mówienia o tym, co dla nas ważne.

Każdy z nas czegoś pragnie i o czymś marzy. Nieraz robimy to skromnie i niepewnie, ponieważ boimy się, że pragnienia się nie spełnią. Czasem marzymy głośno i otwarcie, wierząc, że dostaniemy od życia to, czego chcemy. Jednakże **jedynym sposobem realizacji swoich marzeń jest DZIAŁANIE**, dlatego też chcę Cię zachęcić do stworzenia własnego drzewa marzeń. Każdy członek Twojej rodziny może stworzyć takie drzewo, ale też możecie stworzyć jedno wielkie wspólne drzewo marzeń i zawiesić je w ramce w salonie, aby przypominało wam o tym, czego pragniecie i o tym, że należy robić nawet najmniejsze kroki w kierunku tych marzeń, bo nic samo do nas nie przyjdzie. Poza tym dobrze jest też być świadomym tego, czego sami pragniemy i czego pragną nasi najbliżsi, a później wspólnie będziecie celebrować spełnione marzenia.

Oto, co będzie Ci potrzebne do stworzenia takiego drzewa:

- biała karta
- narysowane lub wydrukowane liście drzewa
- narysowane lub wydrukowane kwiaty
- mazaki
- klej

KROK 1

Uświadom sobie, że marzenia same się nie spełnią i aby je osiągnąć, należy wykonać pierwszy ruch – otwarcie i dumnie spisać swoje marzenia.

KROK 2

Wydrukuj lub narysuj swoje drzewo marzeń (na razie suchy pień i puste gałęzie) oraz liście. Gotowe drzewo i liście do druku możesz pobrać poniżej.

https://lekcjewsieci.pl/wp-content/uploads/2020/04/drzewo_marzeń.pdf

Różne liście i mimo tego, że każde z nich rośnie na drzewie, to jednak są one zupełnie różne od siebie. Zobacz, że tak samo jest z marzeniami. Każdy z nas ma jakieś, jednak marzymy o różnych rzeczach. Nasze marzenia mają różne kształty i rozmiary, inne barwy emocjonalne i inne podłoża takie jak praca/ szkoła, rodzina, rozwój osobisty, zachcianki itp.

Tworząc swoje Drzewo Marzeń możemy zatem podzielić nasze marzenia na różne “liście”, np:

a) marzenia małe, duże i wielkie

(3 różne liście, każdy liść typ liścia odpowiada innej wielkości marzenia)

b) marzenia związane z rodziną, pracą/szkołą (rozwój osobisty), odpoczynkiem (relaks)

(3 typy liści, każdy z nich odnosi się do innej strefy marzeń)

c) marzenia poszczególnego członka rodziny: mamy, taty, dziecka

(3 typy liści, każdy z nich odnosi się do osoby, do której należy marzenie)

Takich podziałów może być o wiele więcej, wszystko zależy od tego, jak na to spojrzysz.

KROK 3

Zawieś swoje drzewo w widocznym miejscu. Taki obraz możesz umieścić w ramce. Dla lepszego dostępu możesz zdjąć szybę z ramki, tak aby łatwo było można w każdym momencie coś dopisać lub dokleić. Pamiętaj, jeden liść to jedno marzenie, czekające do realizacji. Wypisz wszystkie marzenia (swoje, rodziny...) i naklej je na drzewo.

KROK 4

Marzenia, które udało Ci się zrealizować, należy celebrować. Zaczynij od zrobienia i przyklejenia kwiatka na danym liściu ze spełnionym marzeniem. To będzie znak dla Ciebie, że działasz, rozwijasz się i spełniasz swoje marzenia. Później z rodziną zastanówcie się, jak możecie wspólnie świętować ten sukces.

Gdy już pewne marzenia udało się zrealizować, wówczas drzewo marzeń może wyglądać pięknie, kolorowo i „różnie”.

Mam nadzieję, że podoba Ci się pomysł na stworzenie takiego drzewa. Mając wyznaczone cele i marzenia łatwiej jest nam je spełniać, uczymy się wówczas do nich dążyć i je realizować. Ważne jest, aby nie poddawać się mimo przeciwności losu, ponieważ pracując wspólnie jako zespół (czy to jako rodzina, czy jako klasa), uczymy się dbania o nasze potrzeby, empatii, współpracy, a później radości ze wspólnego świętowania zwycięstwa.

Baw się dobrze.