
*ENVELLIR EN LES NOVES SOCIETATS LONGEVES, IDEES I
DINÀMIQUES PER UNA VIDA AMB SENTIT*

QUADERN DE MATERIALS

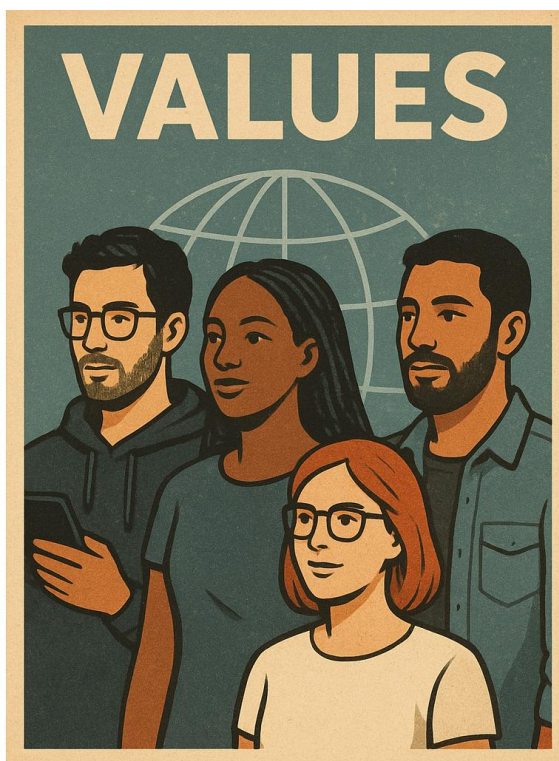
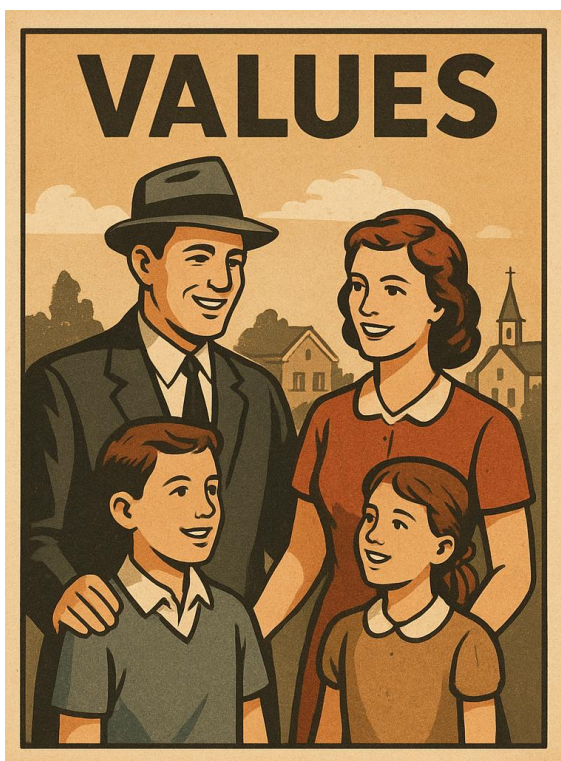
El sentit de la vida (Meaning of life)

DINÀMICA 1. *Reflexió col·lectiva. El sentit de tot plegat*

Una imatge que mostri la societat antigament i una imatge que mostri la societat actual en contraposició. Es busca una reflexió al voltant dels valors:







Un camí que es perd en l'horitzó: representa la metàfora del viatge de la vida i la incertesa de futur.



Unes mans de diferents generacions que s'entrellacen; fa referència als vincles com a possible font de sentit.



Un capvespre. Fa referència a la finitud de la vida i la bellesa.

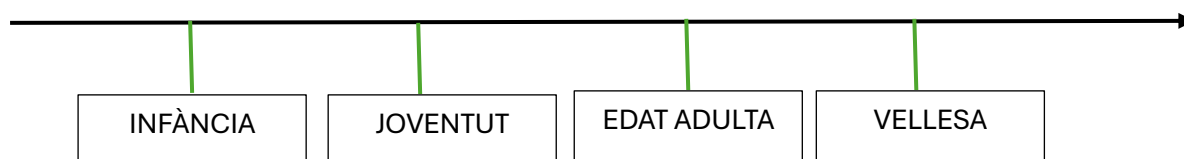


Un arbre centenari amb arrels profundes i moltes branques obertes. Les arrels simbolitzen el passat consolidat, allò que hem après. El tronc simbolitza el present, allò que som i que fem en aquests moments, les branques i les fulles simbolitzen la mirada endavant:



El sentit de la meua vida

DINÀMICA 3. La línia de les històries de vida



DINÀMICA 4. Els meus valors, els meus plaers

ÀREES DE LA VIDA	VALORS ASSOCIATS
Relacions humanes	Inclou relacions d'amor o parella, amistat, família, solidaritat, respecte als altres i més relacions que es considerin.
Desenvolupament personal	Inclou aspectes com la llibertat individual, l'aprenentatge i experiència de vida. També engloba la confiança en un mateix, la curiositat, la creativitat i altres que es consideri.
Seguretat i (auto)cura	Inclou aspectes com la salut, el benestar, l'estabilitat i altres que es consideri.
Espiritualitat	Inclou aspectes como la fe, la gratitud, l'esperança i altres que es consideri.
Contribució social i ciutadania	Inclou aspectes como la justícia, la responsabilitat individual , el servei a la comunitat o societat, el compromís amb els altres i altres que es consideri.
Gaudi	Inclou aspectes com l'alegria, la bellesa, la natura, el joc i altres que es consideri.

RELACIONS HUMANES	AMOR	Quines persones representen aquest valor a la teva vida?
	AMISTAT	Quines amistats han deixat empremta en tu?
	RESPECTE	Com expresses el respecte cap a la resta de persones?
	SOLIDARITAT	En quin moment de la teva vida t'has sentit recolzat pels altres?
DESENVOLUPAMENT PERSONAL	LLIBERTAT	En quins moments sents o has sentit veritable llibertat?
	APRENENTATGE I EXPERIÈNCIA	En quins moments has sentit i/o sents que has après o aprens?
	CONFIANÇA EN UN MATEIX	En quins moments o realitzant quines activitats et sents confiat o confiada?
	CURIOSITAT	Quines coses gaudeixes d'aprendre o explorar avui dia?
	CREATIVITAT	Hi ha quelcom que t'agradi crear, idear, inventar?
SEGURETAT I (AUTO)CURA	SALUT	Què fas i quins hàbits tens per tenir cura de la teva salut?
	BENESTAR	Què et proporciona benestar?
	ESTABILITAT	Què et proporciona o dona seguretat avui dia?
	PROTECCIÓ	Quan et sents protegit o protegida?
ESPIRITUALITAT	FE	Què et sosté en els moments difícils?
	GRATITUT	Anomena alguna cosa per la qual avui estàs o et sents agraït o agraïda
	ESPERANÇA	Què et dona esperança avui dia?
CONTRIBUCIÓ SOCIAL I CIUTADANIA	JUSTÍCIA	Què et sembla just i què et sembla injust?
	RESPONSABILITAT INDIVIDUAL	Quines responsabilitats assumeixes avui dia?
	SERVEI A LA COMUNITAT	Què et fa sentir-te útil en el sí de la teva comunitat/família/grup d'amistats?
	EL COMPROMÍS AMB ELS ALTRES	Anomena entre un i tres compromesos que hagi assumit darrerament
GAUDI	ALEGRIA	Quines coses et fan somriure?
	BELLESA	Què t'agrada contemplar o escoltar? On trobes bellesa?
	JOC/DIVERSIÓ	A què t'agrada jugar? On trobes la diversió?