

Titolo: Energie rinnovabili delle emozioni

Obiettivo:

Riconoscendo idee, emozioni e azioni che alimentano l'energia e quelli che assorbono energia, i partecipanti svilupperanno una nuova consapevolezza delle loro reazioni e dei modi per aumentare la loro energia.

Intro:

In questa postazione scoprirai come darti energia quando senti di non poter fare nulla riguardo al cambiamento climatico generando idee diverse.

Materiali:

- Post-it (o foglietti di carta da attaccare con lo scotch)
- Una parete grande o un tavolo diviso in due aree, una "Drena la tua energia" e l'altra "Alimenta la tua energia" -- in ogni area, aggiungi 5-10 esempi seguendo le istruzioni sotto

Istruzioni:

1. Quando pensi al cambiamento climatico ... cosa prosciuga la tua energia? Ad esempio, "pensare che sia una situazione senza speranza" o "sentirsi bloccati" o "le persone non lo prendono sul serio". Scrivi un'idea su ogni post-it e aggiungila alle altre nella sezione "Drena la tua energia". Cerca di essere specifico con esempi reali di ciò che ha influenzato la tua energia.
2. Successivamente, fai lo stesso per ciò che alimenta la tua energia, come "camminare nella natura", "dire a qualcuno come mi sento" o "organizzare una protesta". Di nuovo, cerca di essere il più specifico con esempi reali.
3. Ora, parla con qualcun altro delle idee con le domande di discussione di seguito.

Punti di Discussione:

- Quali sono alcune delle sensazioni che provi leggendo cosa c'è sul lato "Drena la tua energia"?
- "L'ansia climatica" è una sensazione di grande preoccupazione, forse incontrollabile, per il futuro della terra. Guardando il lato "Drena la tua energia", quanta ansia climatica senti?
- Quali sono alcune sensazioni che provi leggendo cosa c'è sul lato "Alimenta la tua energia"?
- Se provi emozioni difficili come ansia, dolore, disperazione o rabbia ... Quali sono alcune opzioni salutari o utili di cosa fare con quelle emozioni?
- Ci sono idee sulla lista "Alimenta la tua energia" che possono aiutarti quando ti senti giù? Qual è qualcosa dell'elenco "Alimenta la tua energia" che ti piacerebbe provare?



POP-UP FESTIVAL