



## 标题：情绪的可再生能源

### 目标：

通过认可那些能带来能量的想法、感受和行动，和那些会消耗能量的（想法、感受和行动），参与者将会对他们的反应和提升能量的方式方面产生新的觉察



### 介绍：

在这个活动中，你将明白如何在你对气候变化感到无助的时候，通过产生不同的想法来带给自己能量。

### 材料：

- 便利贴（或者纸与胶带）
- 可以分为两部分的桌面或墙面：一边标注“消耗你的能量”，另一边标注“补充你的能量”

### 说明：

- 当你想到气候变化的时候，什么会消耗你的能量？比如，“觉得无助“或”感觉卡住“或者”人们没有认真对待“。每张便利贴上写一个，然后贴在”消耗你的能量部分。对于影响到你能量的事物尽量给出具体和真实的例子。
- 接下来，对于补充你的能量的部分做同样的事情，比如：“在自然中行走”，“告诉别人我的感受”或者“组织一场抗议活动”。还有，尽量给出具体和真实的例子。
- 现在，用以下的讨论问题来跟其他人讨论这些想法。

### 讨论：

- 当你阅读“消耗你的能量”部分的信息时，你的感受是怎样的？
- “气候焦虑”是一个有关地球未来的大事，也许是无法控制的焦虑。观察“消耗你能量”的部分，你有多少气候焦虑？
- 当你阅读“补充你的能量”部分的信息时，你有怎样的感受？
- 如果你有焦虑、悲伤、愤怒等情绪，你有哪些健康或有用的选择去应对这样的情绪？
- 当你觉得低落的时候，在补充你的能量的清单里面，有没有能帮助到你的想法？有没有什么想法是你想尝试的？



**POP-UP  
FESTIVAL**