

Kártyák



# 1. Szülői örökség

A testvérek egy kis házat és földet örökölnek apjuktól, azonban a megélhetéshez nekik is hozzá kell tenniük a maguk részét.

**1) Mik azok a dolgok, amelyeket a szüleidtől örököltetek? Nem csak anyagilag, hanem társadalmi tőkében, készségekben, hozzáállásban is?**

**2) Mire elég ez? Mire van még szükséged ahhoz, hogy a saját utadat járd?**

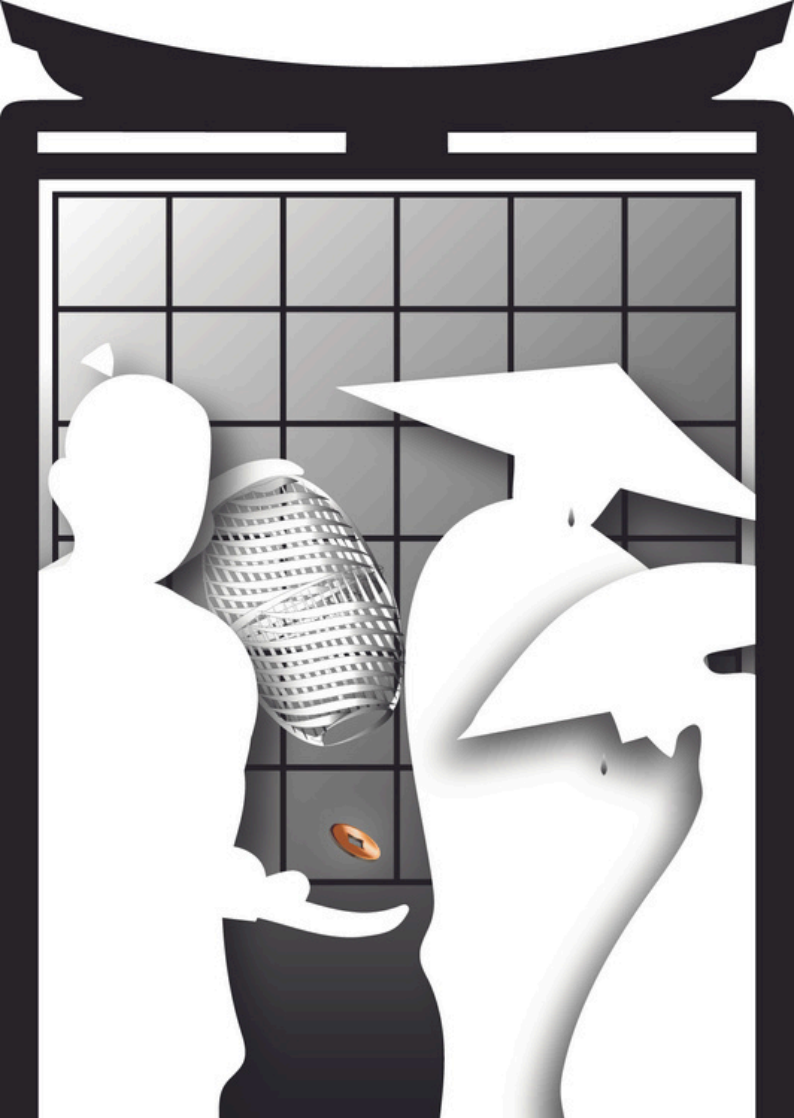


## 2. Plusz munka igénye

A testvérek különböző módokat kerestek arra, hogyan tudnának még többet hozzátenni a közös életükhöz.

**1) Dolgoztál már valaha másodállásban, vagy az alkalmazotti viszonytól eltérő módon? Hogyan érezted magad a munkával és magaddal kapcsolatban?**

**2) Mit gondolsz, mely képességeidet tudnád felhasználni vagy eladni, hogy némi plusz pénzt keress? Mit tudnál csinálni? Készíts egy listát mindarról, ami egy lehetséges módja lenne a plusz keresetnek.**



### 3. Napról napra élés

Még a többletjövedelemmel együtt is csak éppen elég volt a megélhetésük az év végére.

**1) Voltál már olyan helyzetben, amikor a jövedelmed alig fedezte a kiadásaidat? Hogyan érezted magad? Hogyan reagáltál?**

**2) Az anyagilag bizonytalan helyzet általában kihatással van az élet más területeire is. Hogyan hatott / hat ki ez a kapcsolatadira, a Te és gyermeked mindennapjaira és lehetőségeire?**



## 4. Szaburo kocsisnak áll

Azért, hogy megoldja az anyagi problémáikat, Szaburo úgy döntött, hogy munkát vállal valaki másnál.

**1) Mi a különbség az önálló vállalkozóként és az alkalmazottként végzett munka között? Gyűjtsd össze mindkettő előnyeit és hátrányait!**

**2) Melyik munkamódszert részesíted előnyben? Miért? Milyen tapasztalataid vannak ezzel kapcsolatban?**

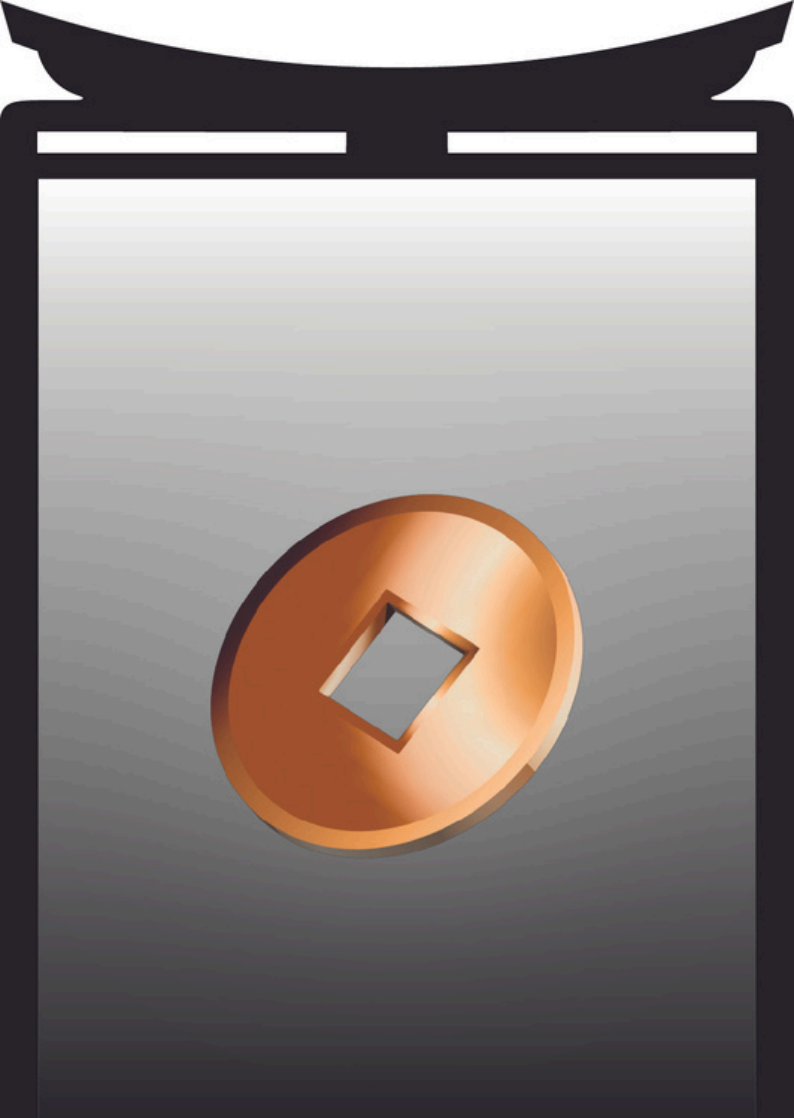


## 5. Otthagyni a munkát

Az év végeztével Szaburo úgy döntött, hogy otthagya a munkáját, és hazamegy.

**1) Mit gondolsz, miért hozta meg Szaburo ezt a döntést? Te mit tennél volna a helyében?**

**2) Előfordult már, hogy saját elhatározásodból hagytál ott egy munkahelyet? Mi volt az oka? Készíts egy listát arról, hogy mi az, ami számodra fontos és elkerülendő egy munkahelyen!**



## 6. A rézpénz

A rézpénz volt Szaburo fizetsége.

**1) Mit gondolsz a rézpénzről mint fizetésről? Elégedett vagy a fizetéseddel?**

**2) Milyen szintű fizetéssel lennél elégedett? Számold ki, mire költenéd a fizetésed.**

**3) Kértél már valaha fizetésemelést? Ha igen, sikerrel jártál? Ha nem, mi gátolt meg ebben?**



## 7. A sötét erdő

Szaburónak egy sötét erdőn kellett átmennie, hogy hazajusson. Az erdő az a hely, ahol általában megtaláljuk önmagunkat.

**1) Mit érzel olyan helyzetben, amikor az ismeretlenbe kell lépned?**

**2) Mindent előre megtervezel? Ha igen, próbáld ki, hogy csak úgy, tervezés nélkül elmész valahova, hogy meglásd, mi jön ki belőle. Vagy éppen ellenkezőleg, próbáld meg minél konkrétan megtervezni egy utat valahová, hogy lásd, milyen érzés.**



## 8. Belépni a sötét erdőbe

Szaburónak magával kell beszélnie, hogy meggyőzze magát, hogy semmi baj nem történhet, hogy beléphessen az erdőbe.

**1) Hogyan gyűjtesz erőt a döntéshez, ha bizonytalannak érzed magad vagy félsz?**

**2) Ha valamilyen döntést kell meghoznod az életedben (pl. a munkába való visszatéréssel kapcsolatban), gondold át, hogyan érzed magad ezzel kapcsolatban. Félsz? Mi a legjobb, mi a legrosszabb, ami történhet?**



## 9. Szétszórt fények

A szétszórt fények lehetőségek, amelyek körülvesznek minket - de sosem biztos, hogy jók vagy rosszak.

**Készíts egy listát azokról a lehetőségekről, amelyek most elérhetőek számodra!**

**Mit gondolsz róluk? Lelkes vagy? Ideges vagy? Elutasítva érzed magad? Boldog vagy? Felzaklatott vagy? Milyen érzések vannak a testedben? Hol vannak ezek az érzések a testedben?**

**Próbálj meg minél több különböző érzést találni, amennyire csak lehet. Ebben a pillanatban ne elemezd őket, csak gondolkodj rajtuk. A testünk általában egyértelmű üzeneteket küld arról, hogyan érezzük magunkat.**



## 10. A félelemtől kővé válni

Szaburo pánikba esett, amikor a fények megszólították.

**1) Milyen helyzetben félsz? Hogyan reagálsz? Elfutsz, harcolsz vagy megdermedsz? „Váltál-e már kővé” valaha a félelemtől? Mi történt?**

**2) Amikor nagyon félünk, elveszítjük a racionalitásunkat. Ezért azt javasoljuk, hogy készíts egy listát azokról a cselekvésekről, amelyeket megtehetsz, akikhez fordulhatsz, amikor pánikba esel vagy félsz, hogy legyőzd a félelmedet és ne maradj lefagyva. Ezt a listát vigyétek magatokkal a táskátokban, vészhelyzet esetére.**



## II. Réműlt hazafutás

Szaburo úgy döntött, hogy elmenekül az ismeretlen helyzet elől.

**1) A félelem természetes reakció, hogy elkerüljük, hogy bántódás érjen bennünket. A túl sok félelem azonban arra is készíthet bennünket, hogy elkerüljük a jó lehetőségeket. Néha olyan helyzeteket kerülünk el, amelyeket nem kellene, néha pedig nem kerülünk el olyan helyzeteket, amelyeket kellene. Voltál már valamelyik helyzetben? Mi történt? Mit tanultál a helyzetből?**

**2) A következő hetekben próbálj ki valamit, amit kockázatosnak találsz, vagy amitől félsz! Lehet ez csak egy apró dolog, hogy megtapasztald, mi minden történhet.**



## 12. Beszélgetés a vacsora mellett

A vacsora során a testvérek megosztották egymással ötleteiket, félelmeiket és támogatták egymást.

**1) Kivel osztjátok meg és vitatjátok meg az ötleteiteket? Támogatnak téged, vagy éppen ellenkezőleg? Kihez fordulhatsz segítségért és megértésért?**

**2) Mit gondolsz, mely képességeidet tudod felhasználni vagy eladni, hogy némi plusz pénzt keress? Mivel tudnál foglalkozni? Készíts egy listát mindarról, amivel plusz keresethez juthatsz.**



## 13. Helyzetelemzés

Sichiro, a második testvér bement az erdőbe, hogy felmérje a helyzetet.

**1) Ahhoz, hogy döntést hozzassunk, elegendő információt kell gyűjtenünk. Hová fordulsz információért? Milyen információkat keresel? Gondoljatok egy konkrét lépésre / döntésre, amit meg kell hoznotok.**

**2) Miután összegyűjtötted a helyzetlehetőségeket, értékeld azokat: Mik az erősségeid és gyengeségeid ebben a helyzetben? Milyen lehetőségeid vannak és mi romolhat el? Hogyan fogsz cselekedni, ha valami rosszul sül el?**



# 14. Körbefogják a fények

Általában több lehetőségünk is van, amelyek közül választhatunk.

**1) Voltál már olyan helyzetben, amikor két vagy több egyformán vonzó lehetőség állt fenn, és választanod kellett? Mit választottál? Miért? Hogyan érzed magad most az akkori döntéseddel kapcsolatban?**

**2) Néha több lehetőséget követünk, több különböző dolgot csinálunk, néha pedig elkötelezzük magunkat egy mellett. Milyen előnyei és hátrányai vannak ezeknek a stratégiáknak? Melyiket részesíted előnyben és miért?**



## 15. A kötél

Hachiro, a legfiatalabb testvér egy kötéllel készült az erdőbe, ami jól jött a teherhordáshoz.

**1) Bármit is választunk, az általában időt és erőfeszítést igényel. Mi a te köteled, azok az erőforrások, amelyek segíthetnek a céljaid elérésében?**

**2) Ha végiggondolod a céljaidat, hogyan használsz hozzá kötelet? Hogyan készíted elő a támogató környezetet, a személyes készségeket és a tartalék terveket?**



## 16. Az egyensúly visszaszerzése

Amikor a fények Hachiróra vetültek, nehezek voltak. Elrendezte őket, visszanyerte az egyensúlyát, és elindult.

**1) Hogyan nyered vissza az egyensúlyodat, ha valami nehéz helyzettel / konfliktussal / túl nagy kihívással állsz szemben?**

**Sorolj fel cselekvéseket, és minden héten végezz el legalább egyet közülük, hogy megőrizd a lelki egyensúlyodat!**

**2) Fizikai erőnlétre van szükségünk ahhoz, hogy képesek legyünk cipelni a terheinket. Te hogyan gondoskodsz magadról?**



## 17. A teher

Életünk különböző időszakában a munka, a család, a tanulás súlyát cipeljük – ami néha édes teher, néha nem.

**1) Hogy érzed, mekkora súlyt cipelsz? Elégedett vagy vele, vagy túl soknak tartod?**

**2) Mely dolgok, feladatok jelentik számodra a legnagyobb terhet? Hogyan tudod magadat támogatni ezeknek a feladatoknak az elvégzésében? Milyen támogatást tudsz kérni vagy mozgósítani? Mit tudsz tanulni és hogyan tudod könnyíteni a terheket?**



# 18. Megszabadulni a tehertől

A terhet nehéz volt cipelni, de nehéz volt megszabadulni tőle.

**1) Gyakran elfelejtjük letenni a cipelt terheket. Mikor adtál magadnak időt a pihenésre? Mi jelenti számodra a pihenést, az aktív vagy a passzív szabadidőt?**

**2) Nyisd ki a naptáradat, keresd meg és írd be azokat az időpontokat, amikor le fogod tenni a terheket és pihenni fogsz. Ha szükséges, kérj segítséget, hogy ezt meg tud tenni.**



# 19. Szétszóródó aranyérmék

Miután letette a súlyt, az aranyérmék szétszóródnak mindenfelé.

**1) Mi volt mostanában a legnagyobb kihívás, aminek eleget tettél (vagy közel jártál hozzá)? Mit tanultál belőle? Készíts egy listát minden olyan dologról, amit megtanultál vagy megszerezteél: leckékről, készségekről, emberekről, papírokról...**

**2) Néhány érmét csak később lehet megtalálni. Ha visszagondolsz régebbre, volt-e valami, amit már akkor megtanultál, és ami később hasznosnak bizonyult?**



## 20. Ünneplés

A testvérek megbecsültek és megünnepeltek minden érdmét, amely hozzájuk akart kerülni.

**1) Ünnepepsz, amikor valami véget ér, befejeződik? Hogyan szoktátok ezt megtenni? Az ünneplés és az aratás a befejezés és a tanulás fontos lépése.**

**2) Önértékelés: nézd meg mindazt, amit az eddigi életedben tettél. Mindazt, amit elértél vagy túlélteél. Itt és most vagy, és értékelj magad mindazért, amit tettél.**



## 21. Boldogan éltek

A talált érmével és a munkával boldogan élhettek, amíg meg nem haltak.

**1) Mikor éreznéd úgy, hogy eleget kaptál? Milyen anyagi, tanulási, családi helyzetet tartasz elfogadhatónak?**

**Rajzolj egy képet, vagy készíts magadnak egy leírást erről a helyzetről.**

**2) Mit gondolsz, meg tudnál állni, és tudnád élvezni, ha elérnéd ezt az álmhelyzetet - vagy visszamennél új lehetőségekért? Miért?**