



АКАДЕМІЯ ГУМАННИХ МЕТАНАВИЧОК

- Як говорити так, щоб вас чули?
- Як не вигоряти від стресу?
- Як креативити, коли в голові пусто?
- **І головне:** як зрозуміти себе та інших?

Але це – лише початок. Тут народжуються нові способи бачити, відчувати й творити.

Бо в глибині цієї академії – алхімія змін. Тут ви не просто прокачуєте навички – ви трансформуете себе та світ навколо. Ви змішуєте емоції, думки, досвід і дію – як алхіміки змішують елементи – і здобуваєте внутрішнє світло.

У світі, що постійно змінюється, ваша найбільша суперсила – це ви самі. І ця подорож починається просто зараз.

ЛЕГЕНДА ГУМАННОЇ АЛХІМІЇ



Колись у давні часи алхіміки шукали спосіб перетворювати метал на золото, **але лише одиниці зрозуміли справжню магію...**

Що означає бути гуманним алхіміком?

Гуманні алхіміки – це ті, що вміють бачити світ не лише своїми очима, а й очима інших.

Справжня алхімія – це мистецтво бачити більше, розуміти глибше та змінювати реальність на краще. Алхіміки бачать світ таким, яким він може бути!

Це означає, що вони розуміють: **кожна жива істота має свої почуття, страхи та потреби.**

Академія складається із трьох рівнів.

НА КОЖНОМУ РІВНІ ВИ ЗДОБУДЕТЕ УНІВЕРСАЛЬНІ ІНСТРУМЕНТИ-НАВИЧКИ.

Гуманний вибір — це не просто правила. Це рішення, які роблять світ кращим для всіх: людей, тварин і природи.

1. Зазирніть всередину та сяйте

Знайдіть свої глибинні цінності та мотивацію за допомогою інструментів-навичок «Дерево цінностей» та «5 чому», навчіться розуміти, чому важливі саме ваші ідеї та як ваші переконання можуть стати джерелом позитивних змін.

Із японським філософським інструментом «**Ikigai**» навчіться бачити власні таланти та суперсили, глибше розуміти свої справжні вподобання та перетворювати їх на конкретні дії!

Щоденник алхіміка — це місце, де ви побачите, як трансформуете себе і світ. Це ваш особистий простір для роздумів та почуттів.

2. Алхімія Цілей

Знайдіть свою секретну формулу натхненної допомоги тваринам

Отримайте універсальні інструменти постановки та досягнення цілей.

Опануйте навичку визначати цілі, які відповідають вашим ресурсам і здібностям, і встановлювати оптимальний для себе рівень складності будь-якої місії чи пригоди.

Навчіться використовувати креативні підходи, ділити великі цілі на маленькі етапи-серії та відстежувати свій прогрес у різні цікаві способи.

3. Алхімічні Дослідження та Трансформація Реальності

ПЕРЕТВОРЮЙТЕ ВИКЛИКИ НА КРЕАТИВНІ ТА ЕФЕКТИВНІ ДІЇ

Навчіться бачити глибокі корені та приховані причини будь-яких викликів.

Перетворіть будь-який виклик у можливість із інструментами генерації креативних та нестандартних рішень.

ЗАЗИРНІТЬ ВСЕРЕДИНУ ТА СЯЙТЕ

НАВЧІТЬСЯ МИСЛИТИ ЯК ВІНАХІДНИКИ ТА ДІЯТИ ЯК ГЕРОЇ: ОТРИМАЙТЕ НАВИЧКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕЙ У КОНКРЕТНІ ТА ЕФЕКТИВНІ ДІЇ.

Кожна велика справа починається з простого питання: **"А навіщо мені це?"**

Уявіть, що всередині вас є компас. Якщо не зважати на нього, то навіть найкращі ідеї можуть загубитися серед щоденної рутини. Але куди спрямована саме ваша стрілка? Що вам подобається робити? Що у вас виходить найкраще? Чому для вас це важливо?

Цей рівень – ваш особистий навігатор, що допоможе знайти відповіді на ці та багато інших запитань.

ДЕРЕВО ЦІННОСТЕЙ



Знайдіть, що важливо саме для вас!

Уявіть, що ваші **переконання** – це коріння дерева, яке живить ваші вчинки, тримає фундамент вашого зростання й рухає вас вгору.

Без міцного коріння дерево не росте, а без зрозумілих цінностей важко знайти сенс у тому, що ви робите. Тож щоб ваша місія була справжньою та значущою, **варто зрозуміти, що живить ваші дії.**

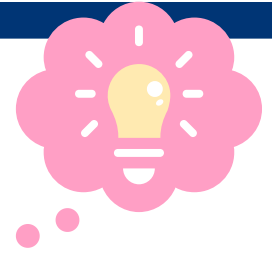




Цінність	Що вона означає	У допомозі тваринам означає...
Відповідальність	Я дотримуюсь обіцянок, завершую справи, за які взявся.	Якщо я вирішив(-ла) допомогти тварині — я не забуваю про це з часом. Турбота — це регулярна дія.
Справедливість	Я не терплю, коли когось принижують або ображають.	Тварини теж заслуговують на захист і підтримку. Наприклад, вони не винні, що опинились на вулиці.
Сміливість	Я захищаю себе чи інших, навіть коли страшно.	Я можу сказати «стоп» знущанням з тварин і звернутися по допомогу.
Самоповага / Гідність	Я ціную себе і не дозволяю іншим себе принижувати.	Я маю гідність і не погоджуюся з насильством над слабшими.
Командна робота	Разом з іншими ми можемо досягти більшого.	Я можу разом з друзями організувати допомогу тваринам: збір корму, виготовлення поїлочок та інші спільні дії.
Доброта / Емпатія	Я відчуваю біль або радість інших і готовий(-а) допомогти.	Я помічаю, коли тварина голодна, поранена чи налякана, і дію обережно, не проходячи повз.
Креативність	Я мислю нестандартно, вигадую нові ідеї для змін.	Я можу використати нестандартне мислення, щоб допомогти тваринам.
Цілеспрямованість	Я ставлю собі цілі та працюю, щоб їх досягти.	Я можу ухвалити рішення, наприклад, знайти дім для собаки, і зробити для цього все у міру своїх сил.
Любов до природи	Я розумію, що ми — частина живої природи, і маємо дбати про неї.	Я поважаю тварин не як «додаток» до природи, а як рівноправних мешканців планети.
Свобода	Я вірю, що кожен має право на повагу, особистий простір і безпеку.	Тварини не повинні жити в клітках задля чиеїсь розваги. Їх свобода — така ж важлива, як наша.

ВІЗУАЛІЗУЙТЕ СВОЄ ДЕРЕВО ЦІННОСТЕЙ НА ОКРЕМОМУ АРКУШІ ЧИ В ЗОШИТІ

Оберіть від трьох до п'яти цінностей, які найбільше відповідають вашим вчинкам, та запишіть на окремих маленьких аркушах паперу.



1

Корені дерева

Розмістіть цінності біля коріння.

2

Стовбур

Як вони можуть допомогти вам у місіях допомоги тваринам?

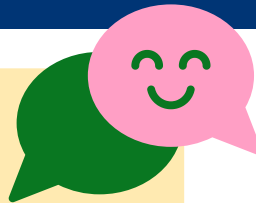
3

Плоди

Які конкретні дії та зміни можуть «вирости» з ваших цінностей?

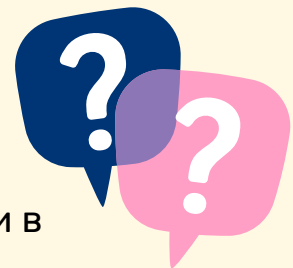
КОМАНДНІ МІСІЇ

Цей інструмент-навичку також можна використовувати й для пошуку спільних цінностей в команді!



ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ, ЩОБ ЦІ ІНСТРУМЕНТИ-НАВИЧКИ СТАЛИ ЧАСТИНОЮ ВАШОГО ЩОДЕННОГО ЖИТТЯ:

- Чому важливо пам'ятати про свої цінності не тільки в пригодах, а й щодня?
- Які з ваших коренів-цінностей допомагають вам щодня в школі чи вдома? Наведіть кілька прикладів.
- Чи є у ваших близьких або друзів такі ж цінності, як у вас? Як ви можете разом використовувати їх, щоб допомагати іншим?
- Який з коренів-цінностей є найсильнішим для вас зараз, і як ви можете проявити його вже сьогодні?



SUZIRIA
Goods for pets

UAnimals



АЛХІМІЧНЕ СКЛО «5 ЧОМУ»

Інструмент-навичка **“5 ЧОМУ?”** дозволяє бачити у **x5 разів глибше**

Цей інструмент-навичка може допомогти тобі знайти справжні відповіді навіть на найскладніші запитання!

Воно дозволяє подивитися на все що завгодно глибше та з різних боків.

**Розкриваємо
глибокі та
приховані корені
цінностей та сенси**



ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Запитуючи себе «чому» п'ять разів поспіль, ви можете дістатися до кореня будь-якого запитання, щоб знайти на нього відповідь. **Часто справжні причини ховаються глибше, ніж здається на перший погляд.**

ЗАПИТАННЯ	ВІДПОВІДЬ
1. Чому я хочу допомагати тваринам?	Бо вони страждають.
2. Чому мене хвилюють їхні страждання?	Бо я люблю тварин.
3. Чому я люблю тварин?	Бо вони – живі істоти.
4. Чому мені не байдуже коли хтось не може себе захистити?	Бо для мене важлива справедливість.
4. Чому для мене так важлива справедливість?	Бо я вірю, що світ має бути добрішим і кращим для всіх.

Тепер ви не просто знаєте, що хочете допомагати тваринам, а й те, що для вас це частина кореня-цінності – боротьби за справедливість.



Цей інструмент-навичку створив японський винахідник Сакічі Тойода.

За легендою, він передав цей інструмент своєму синові Кіїчіро Тойода, який за його допомогою створив перший автомобіль Toyota та заснував компанію, що існує вже майже 100 років

ЗАЗИРНІТЬ ГЛИБШЕ І ВИ!

Почніть з питання «**Чому я хочу допомагати тваринам?**» і запитайте себе «чому» ще 4 рази. Запишіть відповіді та подивіться, чи вони вас здивують. Можливо, ви відкриєте щось нове про себе?



Питання

1. Чому я хочу допомагати тваринам?

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Відповідь

Тепер у вас є потужний інструмент, який допоможе вам змінювати світ!

Чим глибше ви дивитесь, тим краще розумієте, що відбувається навколо вас. Використовуйте своє алхімічне скло щодня – у школі, вдома, серед друзів – і ви побачите, як багато цікавого можна відкрити!

ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ, ЩОБ УЗЯТИ ІНСТРУМЕНТ ІЗ СОБОЮ У ЩОДЕННЕ ЖИТТЯ:

Коли ще, крім допомоги тваринам, можна використовувати алхімічне скло «5 ЧОМУ» у повсякденному житті? Наведіть кілька прикладів.

1

Як ви можете використати інструмент «5 ЧОМУ», щоб краще розуміти своїх близьких, друзів та їхні почуття? Наприклад, коли хтось засмучений або поводить незвично?

2

Чи була у вас ситуація, коли ви спочатку не розуміли, чому щось сталося, але після глибших роздумів знайшли відповідь? Як вам це допомогло?

3

ТАЄМНИЦЯ ІКІґАЙ

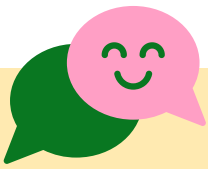
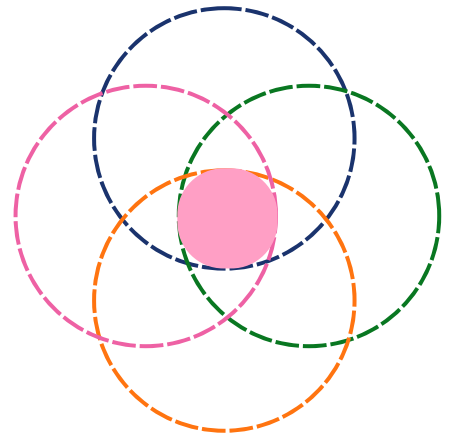
Як знайти суперсилу всередині себе

Уявіть, що всередині вас сховані скарби, які ви ще не відкрили. **Кожна людина має унікальний набір здібностей, бажань і можливостей, які можуть зробити світ кращим.** Японці називають це **Ikigai** — гармонійним поєднанням того, що ви любите, вмієте, що потрібно світові та що може приносити користь.



Цей інструмент-навичка ніби магічний ключ до життя, в якому ваша енергія спрямована туди, де вона справді важлива.

Ви — дослідники власних можливостей. Відповідайте на ці питання, а потім знайдіть ті моменти, які повторюються або перетинаються. Саме там може ховатися ваша суперсила для створення чогось значущого!



КОМАНДНІ МІСІЇ:

Цей інструмент-навичку можна застосовувати й для групових місій, де ви можете поєднати свої суперсили, знайти спільні та унікальні в кожного члена команди.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПОШУКУ СВОГО ІКІґАЙ:

- 
- Що змушує вас забувати про час? Що приносить справжнє задоволення?
 - У чому ви відчуваєте себе майстром або хочете ним стати?
 - Якої допомоги, на вашу думку, потребують тварини?
 - Чого ви можете навчитися, допомагаючи тваринам?

ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ, ЩОБ ЦЕЙ ІНСТРУМЕНТ-НАВИЧКА СТАЛА ЧАСТИНОЮ ВАШОГО ЩОДЕННОГО ЖИТТЯ:



- Як ви вже використовуєте свої суперсили у школі, вдома чи серед друзів?
- Чи є хтось із ваших знайомих, хто має схожі суперсили? Як ви можете об'єднатися, щоб зробити щось добре разом?
- Як ви можете використати свої здібності, щоб допомогти комусь із рідних чи друзів уже сьогодні?
- Яку нову суперсилу ви хотіли б розвинути ще більше, і що для цього можна зробити?

ВАШ ЩОДЕННИК АЛХІМІКА



На допомогу прийде **Щоденник Алхіміка** де ви можете занотовувати всі трансформації всередині себе та те, як ви змінюєте світ навколо. Туди можна додавати фото та відео, а найважливіше — **свої думки, почуття, роздуми та плани!**

Це може бути **щоденник досягнень** у будь-якій формі. Ніби фітнес-трекер, де ви бачитимете свій прогрес.

Приємно робити добро, а ще приємніше — відчувати свої успіхи! Тож важливо помічати, що ви робите добру справу і бачити свої результати.

Фото- чи відеогалерея добрих справ: кожна дія збережена, як в альбомі, та показує ваші успіхи. Помічайте свої успіхи, зберігайте моменти та діліться почуттями, які виникають у вас.



SUZIRIA
Goods for pets



UAnimals

Цей інструмент-навичка допоможе вам перетворити свої пригоди на глибоку та захопливу історію трансформацій, яка надихатиме вас та інших!

Невдалі приклади



Годуватиму якомога більше безпритульних тварин.



Від сьогодні підтримуватиму тільки етичні бренди до кінця життя.

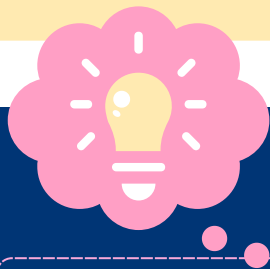
Вдалі приклади



За три місяці я зроблю **десять фото** про безпритульних тварин, яких я годую, і поділюся в соцмережах.



Щомісяця я буду порівнювати свої покупки та перевіряти, скільки нових етичних й екологічних брендів я почав(-ла) підтримувати.



У групах або самотійно придумайте 5 різних способів відстеження свого прогресу допомоги тваринам.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Але це ще не все! Щоденник алхіміка також має дзеркало досвіду, що допомагає вам краще зрозуміти свій досвід та почуття!

Рефлексія – дзеркало вашого досвіду, що живить ваш розвиток! Зазирніть всередину та сяйте!

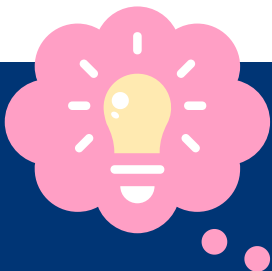


Коли дивитесь у звичайне дзеркало, бачите, який вигляд маєте зовні. **А рефлексія – це дзеркало для ваших думок і дій.** Вона показує, якими ви є всередині та як змінюєтесь!

Ваш особистий навігатор, який допомагає зрозуміти, куди рухатися далі. Якщо ви знаєте, що вийшло добре, а що ні – ви зможете легше знаходити правильні шляхи до своїх цілей!

ЩО ТАКЕ ДОСВІД?

Це все, що ви робили, що бачили та що справило на вас враження.



Інтерв'ю із собою:
яким був ваш досвід проходження рівня?

Уявіть, що ви відомі блогери, і вам надіслали запитання для статті про вас, або вас запрошують на інтерв'ю чи подкаст. Оберіть одне або більше запитань із кожної групи та дайте відповідь у будь-який спосіб.

1

ЩО? Опишіть свій досвід!

- Що саме ви зробили протягом рівня 1?
- Які відкриття найбільше сподобалися, надихнули, зацікавили, відгукнулися?
- Що у вас вийшло добре?
Що вийшло найкраще?
- Що вам найбільше запам'яталося чи здивувало вас?
- Що виявилось складнішим, ніж ви очікували? Чому?
- Які почуття були у вас на початку, всередині та наприкінці рівня?

2

ЧОМУ сталося, як сталося?

- Чим цей рівень був важливим саме для вас?
- Що нового ви зрозуміли про себе завдяки цьому?
- Які ваші сильні сторони допомогли впоратися з труднощами?
- Що б ви могли зробити інакше? Чому?

3

ЩО ДАЛІ?

- Які нові навички або знання ви хотіли б розвивати після цього рівня?
- Як ви можете застосувати отриманий досвід у майбутніх місіях допомоги тваринам?
- Як ви могли б залучити більше людей до допомоги тваринам?

Рефлексія допомагає вам легко і чітко зрозуміти, **що було зроблено добре, а що можете покращити**. Це як бачити себе у дзеркалі — так ви краще розумієте свої дії та почуття.



SUZIRIA
Goods for pets



UAnimals

АЛХІМІЯ ЦІЛЕЙ:

ЗНАЙДІТЬ СВОЮ СЕКРЕТНУ ФОРМУЛУ-РЕЦЕПТ НАТХНЕННОЇ ДОПОМОГИ ТВАРИНАМ.

Коли ви ставите собі ціль, ви наче запалюєте маленький вогник усередині. Але щоб цей вогонь не згас, важливо зробити ціль чіткою, реальною та цікавою саме для вас. Це може стосуватися будь-чого: навчання, захоплень, спорту чи допомоги тваринам.



Ціль — це те, що допомагає рухатись у правильному напрямку, у власному темпі та із задоволенням.

Знайдіть свій ритм, обирайте саме те, що відгукується вам, і нехай ця подорож буде цікавою та корисною для вас та світу навколо!

Важливо **не просто мріяти, а розуміти**, як ви можете діяти, а також бачити свої результати. Цей рівень допоможе вам перетворити великі бажання на конкретні кроки, які будуть під силу саме вам. Ви дізнаєтесь, як правильно формулювати цілі, щоб їх було легше досягати, як розділяти їх на менші завдання і як не вигоріти в процесі.

Далі ви дізнаєтесь та випробуєте **секретні інструменти-навички**, які допоможуть вам ставити такі цілі, щоб все вдалося!

Ціль має бути чіткою щоб можна було зрозуміти, коли вона досягнута і який результат.



РЕЦЕПТ УСПІШНОЇ МІСІЇ – ЧІТКІСТЬ І ВИМІРНІСТЬ

ЦІЛЬ МАЄ БУТИ ЧІТКОЮ, ЩОБ ВИ МОГЛИ
ЗРОЗУМІТИ, КОЛИ ЇЇ БУЛО ДОСЯГНУТО,
ТА ЯКИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Рецепт страви.

Щоб приготувати смачну страву, треба знати, які інгредієнти потрібні та в яких кількостях. Страву можна приготувати за різними рецептами, замінюючи інгредієнти та дії, залежно від ситуації. Проте важливо розуміти, яку страву ви готуєте.

Невдалі приклади

-  Буду частіше допомагати безпритульним тваринам.
-  Якось організую збір корму для тварин.

Вдалі приклади

-  **Раз на два тижні** я долучатимуся до збору допомоги для притулку разом із дорослими або громадою.
-  **Протягом тижня** я перегляну два документальні фільми про зміну клімату та зроблю про них короткий допис у чаті класу.
-  **Протягом місяця** я зроблю 3 відео для соцмереж про тварин у дельфінаріях.



АЛХІМІЧНЕ ПЕРЕВТІЛЕННЯ:

ПОСТАВТЕ ЧІТКІ ТА ВИМІРНІ ЦІЛІ,
ПРОБУЮЧИ НА СОБІ РІЗНІ РОЛІ!



Ви — керівники (CEO) великої мережі супермаркетів та створюєте проєкт для допомоги безпритульним тваринам, який працюватиме в усій мережі супермаркетів країни.

Ви — студенти-дизайнери, що вирішили допомогти тваринам, яких використовують для виготовлення одягу з хутра.

Ви — команда юних активістів для тварин і серед вас є художники, вчителі, програмісти та відеоблогери. У вас важлива місія — допомогти іншим дізнатися більше про умови утримання тварин у цирках, дельфінаріях та контактних зоопарках.

SUZIRIA
Goods for pets

UAnimals

ПОЧУЙТЕ СЕБЕ ТА ПОДІЛІТЬСЯ ДУМКАМИ З ІНШИМИ:

- Чи вдалося вам відчувати себе у цих ролях?
- Чи щось було складним?
- Які ще ролі ви могли б обрати для практики алхімічних перевтілень?



Оберіть рівень складності: Цікава пригода – складна, але реальна!

Ціль має бути як пригода – складна, але не занадто. Це як цікава подорож на велосипеді до красивого озера. Трохи втомлюєтеся дорогою, але точно впораєтесь і будете пишатися собою, насолоджуючись краєвидами!

Невдалі приклади

- ✗ Змушу всі магазини продавати лише косметику без тестування на тваринах.
- ✗ Повністю забороню всі цирки у своїй країні.
- ✗ Знайду сім'ї для всіх тварин у притулку.

Вдалі приклади

- ✓ **Протягом наступних трьох тижнів** я знайду п'ять брендів косметики, які не тестують свою продукцію на тваринах, і зроблю про них допис у соцмережах.
- ✓ **Протягом чотирьох тижнів** я зніму три короткі відео про проблеми циркових тварин, альтернативи циркам із тваринами та поділюся ними у соцмережах
- ✓ **За два місяці** я організую у класі зустріч із волонтером із притулку і дізнаюся, як можна допомагати тваринам.

ВИЗНАЧТЕ РІВНІ СКЛАДНОСТІ МІСІЙ ТА ОБЕРІТЬ РІВЕНЬ ДЛЯ СЕБЕ



1 рівень – ціль, що потребує найменше сил, часу та інших ресурсів



5 рівень – ціль, що потребує найбільше сил, часу та інших ресурсів

Доповніть рівні своїми ідеями та подумайте який з них ви могли б обрати для себе.

Місія 1: Допомогти безпритульному собаці

1. Годувати безпритульного собаку біля дому раз на тиждень
2. ...
3. ...
4. ...
5. Створити годувальну станцію із будиночками для безпритульних тварин та щодня поповнювати їжею та водою.

Місія 2: Допомогти цирковим тваринам

1. Не ходити в цирку, дельфінарії та контактні зоопарки, щоб не підтримувати ці бізнеси своїми грошима.
2. ...
3. ...
4. Створити серію постів у соцмережах про використання тварин для розваг, а також про гуманніші альтернативи.
5. ...

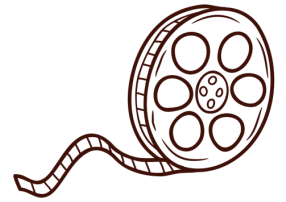
Місія 3: Стати суперпіклувальником для свого собаки чи кішки.

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

ТЕПЕР ВИ ЗМОЖЕТЕ ВПРАВНО ВИЗНАЧАТИ ТА ОБИРАТИ РІВЕНЬ СКЛАДНОСТІ МІСІЙ І ПРОКАЧУВАТИ СЕБЕ ПОСТУПОВО!



Як ви можете використати цю навичку у своїх щоденних справах-місіях?



Кожна велика справа — це ніби цікавий «серіал», що складається з маленьких «епізодів». **Не намагайтесь зробити все одразу**, краще поставте ціль на одну «серію»: наприклад, на місяць, на цей тиждень або на кілька днів. Враховуйте свій бюджет та бюджет сім'ї.

Невдалі приклади

-  Я врятую всіх бездомних тварин у місті.
-  Організую велику акцію проти використання хутра.
-  Забезпечу чистою водою всіх вуличних котів у районі.

Вдалі приклади

-  **Цього тижня** я буду щодня після школи годувати двох бездомних котів у нашому дворі.
-  **За наступні чотири тижні** я створю чотири невеликі дописи про проблему хутрових ферм і опублікую їх у соцмережах.
-  **Раз на тиждень** протягом наступних двох місяців я приноситиму в притулок дві упаковки корму.
-  **Протягом місяця** я зніму три короткі відео про гуманний догляд за тваринами та викладу їх у соцмережі.

Спробуйте себе у ролі сценариста «серіалу» про допомогу тваринам, який складатиметься з 5 «серій»

5 серій

Придумайте короткий сюжет місії допомоги тваринам та розділіть його на серії із назвами.

Ось кілька варіантів, але можете їх змінювати чи придумувати свої:

- Підліток зі своїм собакою допомагають вуличним тваринам.
- Група винахідників створює віртуальну заміну зоопаркам із тваринами.
- Ваш варіант.



Приклад «серіалу» допомоги тваринам:**Назва****1 серія****Альфа. Команда порятунку
безпритульних тварин !**

Команда друзів вирішила підгодовувати вуличних тварин та встановити поїлочки. На першому тижні вони дізналися все, що необхідно для цієї місії та розрахували бюджет порятунку. Вони придумали назву своєї волонтерської команди – «Альфа».

2 серія

На вихідних вони разом закупили корм до рюкзаків волонтерів для безпритульних тварин. Друзі створили сторінку і вже почали ділитися своєю пригодою з іншими у соцмережах.

3 серія

Протягом наступного місяця друзі щодня годували безпритульних тварин свого району та наливали воду у поїлочки. Вони робили фото, відео, записували свої думки та почуття, а також цікаві історії, що траплялися під час пригоди. Вони дали імена своїм підопічним.

4 серія

Друзі зібрали всі свої фото, відео та цікаві історії та протягом одного тижня створили серію дописів та відео для соцмереж, щоб розповісти іншим, як можна рятувати тварин.

5 серія

Команда «Альфа» запустила онлайн медіакампанію «Врятуй друга з вулиці». Вони розповіли історії підопічних тварин, і завдяки цьому двоє з них знайшли люблячих господарів. Команда порятунку збільшилась, до неї долучилися нові учасники, тож тепер разом вони зможуть врятувати ще більше тварин у наступних «серіях»!



Ваш серіал пригод допомоги!

Назва

1 серія

2 серія

3 серія

4 серія

5 серія

**Спробуйте візуалізувати свій «серіал»
порятунку за допомогою штучного інтелекту.**

Приклад візуалізації 1 серії про команду Альфа:

- Що ще в вашому житті можна перетворити на цікавий «серіал»?
- Що саме ви могли б зробити для тварин, перетворивши це на пригодницький «серіал»?



ЦІЛЬ – ТОЧКА НА МАПІ ВАШОГО СЕРЦЯ.

Ціль має бути важливою саме для вас, а не тому, що так хтось сказав.

Вогник у серці: коли ціль дійсно ваша, вона розпалює вас зсередини.

Гра, яку обираєш сам: ви в неї хочете грати, а не тому, що змушують.

Обирайте цілі, які вам цікаві й важливі саме для вас. Тоді завжди вистачатиме сил і бажання досягати їх самостійно.

Невдалі приклади

- ✗ Граюся зі своїм собакою, бо рідні сварять, якщо цього не роблю.
- ✗ Допмагаю тваринам, бо боюся, що мене осудять, якщо не буду.
- ✗ Напишу та потім видаю пост про зоозахист, бо це шкільне завдання.
- ✗ Виступаю проти тестування на тваринах, бо так роблять блогери.
- ✗ Допмагаю у притулку, бо це модно серед моїх друзів.

Вдалі приклади

- ✓ **Я допомагаю** безпритульним тваринам, бо мені подобається бачити, як вони стають щасливішими.
- ✓ **Я дізнаюся** більше про тестування косметики на тваринах, бо хочу сам(-а) вирішувати, які бренди варто підтримувати.
- ✓ **Я зроблю** серію фотоісторій про безпритульних тварин нашого району, бо мені цікаво поєднувати творчість із корисною справою.
- ✓ **Я можу** досліджувати альтернативи використанню тварин у різних сферах життя та ділитися цим з іншими.
- ✓ **Я розповім** друзям про шкоду хутрових ферм, бо вірю, що ми разом можемо щось змінити.
- ✓ **Я допомагаю** притулку, бо люблю собак і хочу, щоб вони мали краще життя.

Проте, коли вогонь у серці палає без зупинки, **з часом це може призводити до вигоряння.**

ВИГОРЯННЯ – ЦЕ НІБИ ЗГОРІТИ НА СОНЦІ.

Уявіть, що ви захопилися чимось цікавим на пляжі – і не помітили, як обгоріли. Шкіра червона, болить – хочеться сховатись у тінь.

Так само буває і з емоціями: ви робите щось дуже цікаве та захопливе, намагаєтеся з усіх сил змінити світ на краще... і зненацька відчуваєте втому, роздратування або навіть байдужість. **Це – вигоряння.**

СОНЦЕ – ДОБРЕ, АЛЕ В НАДМІРІ – ОБПАЛЮЄ. ТАК САМО І З ДОБРИМИ СПРАВАМИ: ВОНИ МАЮТЬ НАДИХАТИ, А НЕ ВИСНАЖУВАТИ.

Як захиститися від емоцій, що обпалюють, як сонце?

СОНЦЕЗАХИСНИЙ КРЕМ – ЦЕ ВАШ ЩОДЕННИЙ СПОСІБ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ:

Достатній сон

Відпочинок без гаджетів

Улюблені хобі

Спілкування з тими, хто вас підтримує

Та багато інших відновлювальних моментів!

Які щоденні дрібниці допомагають вам відчувати себе краще?

Парасоля – це ваша здатність сказати «ні», коли вже немає сил.

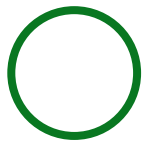
Тінь під парасолею – це час та простір для себе. Інколи треба просто... **нічого не робити.** І це нормально.

“ПОЧЕРВОНІННЯ НА ШКІРІ”

→ Як ви розумієте, що починаєте «вигоряти»?
Які відчуття чи думки у вас з'являються?

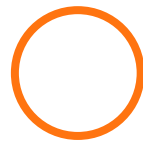
Дбаючи про інших, дбайте і про себе. Так у вас завжди будуть сили на шляху до своїх цілей!

Уявіть, що ваші можливості та сили — це ніби коло, що постійно зростає від ваших дій.



КОЛО МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ВПЛИВУ

VS



КОЛО ЗАНЕПОКОЄННЯ ТА ХВИЛЮВАННЯ

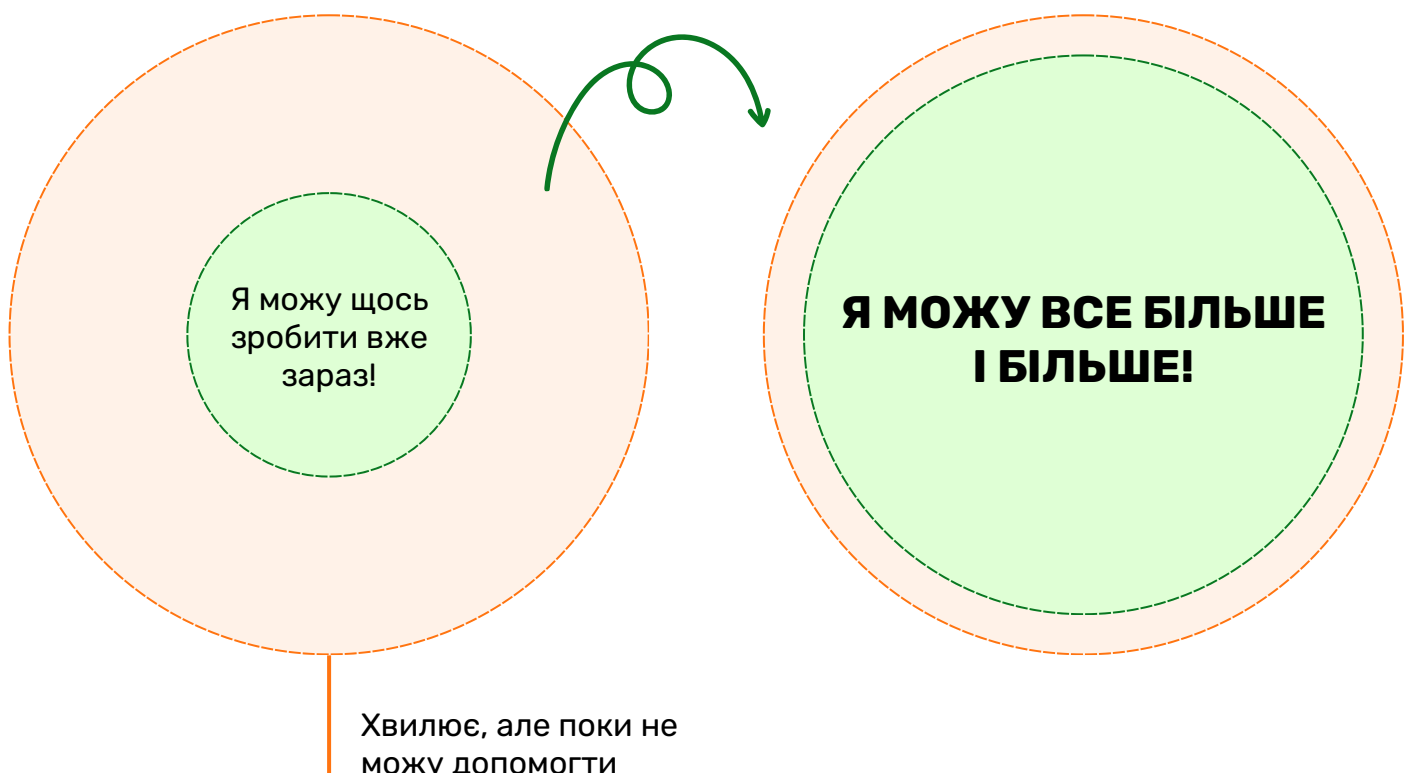
Коло «**Я можу щось зробити вже зараз**» — це ті дії, які вже сьогодні вам під силу!

Коло «**Хвилююсь, але поки не можу допомогти**» — це речі, які вас турбують, але зараз ви не можете змінити це.

Секрет простий: що більше ви робите маленьких дій зі свого кола можливостей, то швидше розширюється «коло» ваших сил, впливу та впевненості.

БУДЬТЕ В ТА НЕ ЗАСИДЖУЙТЕСЬ У

Це допомагає не витратити енергію на те, чого ви не можете змінити, а зосередитися на тому, де ви можете реально діяти й отримувати задоволення від своїх успіхів.





ЧИ ДЛЯ ВАС?

Організувати великий притулок для тварин.

Зробити пост у соцмережах про тварин, які потребують допомоги.

Повністю очистити місто від пластику, який шкодить тваринам і природі.

Поговорити з друзями про важливість відповідального ставлення до тварин.

Нагодувати безпритульного kota чи собаку у своєму дворі.

Змінити закони у своїй країні, щоб краще захищати тварин.

Повністю заборонити використання тварин у розважальних закладах.

Переглянути відео чи прочитати інформацію про те, як можна допомогти тваринам просто зараз.



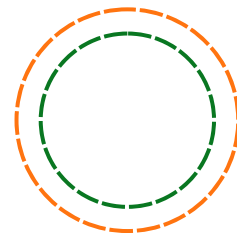
**ЗНАХОДЬТЕ
МОЖЛИВОСТІ
У ВИКЛИКАХ!**

Намалюйте 2 кола та розподіліть між ними виклики.



ПЕРЕТВОРІТЬ → ДЛЯ СЕБЕ!

Зміни дії так, щоб вони стали



ПРИКЛАД

Створити великий проект для допомоги тваринам у соцмережах.

Зробити пост у соцмережах про тварин, які потребують допомоги.

Blank area for writing, containing horizontal dashed lines for text entry.

Blank area for writing, containing horizontal dashed lines for text entry.

Дайте відповіді, щоб ці інструменти-навички стали частиною вашого щоденного життя:

- Як ви почуваетесь?
- Який інструмент-навичка сподобався вам найбільше?



АЛХІМІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ТРАНСФОРМАЦІЯ РЕАЛЬНОСТІ



Сучасні виклики потребують креативних рішень та рішучих дій!



АЛХІМІЯ ПОВСЯКДЕННОСТІ. ЯК ПОБАЧИТИ НОВІ МОЖЛИВОСТІ?

З давніх-давен алхіміки шукали спосіб перетворювати звичні речі на щось нове. За легендою одним з таких магічних інструментів був «Філософський камінь».

Уявіть, що «Філософський камінь» вже всередині вас. Це ваша **здатність дивитися на речі з різних боків, помічати цікаві деталі та вигадувати нові способи застосування звичних речей.**

Чи помічали ви, що звичайні речі можуть набувати нового сенсу, якщо подивитися на них з іншого боку? Спробуймо!

ПРИКЛАДИ

Рюкзак →

організувати «рюкзак волонтера» з кормом та водою для допомоги тваринам на вулиці.

Телефон → можна підписатися на зоозахисні канали чи сторінки, створити пост у соцмережах про безпритульних тварин, знайти інформацію про місцеві притулки та зібрати кошти для них.

Блокнот → записувати ідеї для допомоги тваринам, вести щоденник досвіду допомоги, спостережень за природою, вносити туди цікаві факти, ідеї та думки.

Дзеркало → провести кампанію «Поглянь у дзеркало: як ти можеш допомогти?», закликаючи людей допомагати тваринам.

ДВА ПРИКЛАДИ З РЕАЛЬНОГО ЖИТТЯ, ЯКІ СПРАВДІ НАДИХАЮТЬ:



SUZIRIA
Goods for pets



UAnimals



Дім з вторсировини

У Луцьку придумали цікаве та гуманне екорішення — роблять будиночки для безпритульних тварин з використаних пластикових пляшок.

Ініціативу підтримують волонтери, школярі та місцеві мешканці. Люди збирають пляшки, миють їх, наповнюють пінопластом і піском та об'єднують у будиночки.

Такі хатинки теплі, захищають від дощу та вітру, а ще їх легко зробити власноруч. Їх встановлюють у місцях, де живуть безпритульні коти та собаки.



Фото: Суспільне

Як гадаєте навіщо у пляшки засипають пінопласт та пісок?

КотоТехніка

У португальському місті Моншік ветеринарка Ана Сільва придумала, як допомогти бездомним котам, використовуючи старі пральні машини як будиночки. Ідея виникла, коли двоє кошенят самі оселилися у несправній пральній машині в її дворі.

Так з'явився проєкт «Тут є кіт», який підтримала місцева влада. Старі пральні машини декорували школярі разом з графіті-художником, перетворюючи їх на яскраві артоб'єкти. У таких будиночках коти можуть зручно спати, а на даху — грітися на сонці. Це не тільки гарно, але й дуже практично, адже пральні машини забезпечують комфортну температуру в будь-яку пору року.

Не всі місцеві жителі були в захваті від ідеї. Проте проєкт активно підтримують школярі та їхні батьки, які бачать у ньому гарний приклад турботи про тварин. Також, завдяки цим будиночкам, ветеринарка змогла стерилізувати 50 котів лише за 1 тиждень.

Чому, на вашу думку, не всі місцеві жителі підтримали ідею?



Джерело: <https://www.bbc.com/news/blogs-news-from-elsewhere-46031042>

Фото: Correio Da Manhã

А зараз ваша черга!

ЗНАХОДЬТЕ МОЖЛИВОСТІ У ТОМУ, ЩО ВАС ОТОЧУЄ!

1-2 хвилини: запишіть або намалюйте предмети, які ви використовуєте щодня. Не замислюйтесь над тим, наскільки вони важливі – просто записуйте усе, що спадає на думку.

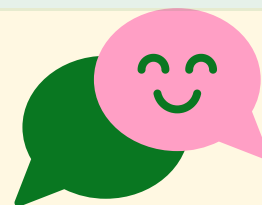


3-5 хвилин: Оберіть три предмети зі свого списку і придумайте, як їх можна використати у місіях допомоги тваринам. Головне – мислити нестандартно!

У вас є суперздібність – **бачити в речах більше, ніж бачать інші!** Світ навколо сповнений можливостей, варто лише навчитися їх помічати!

→ В яких ще ситуаціях можна використовувати речі не за призначенням, але з користю? Вам вже випадала нагода це робити?

ВИКЛИК – ЦЕ СИТУАЦІЯ, ЯКА ПОТРЕБУЄ ПЕРЕТВОРЕНЬ



Тварини стикаються із багатьма викликами, але ви можете стати частиною рішення! Щоб розв'язати будь-яку проблему, важливо **подивитися на виклик з різних боків**. Це допоможе вам знайти багато ефективних і цікавих рішень та втілити їх у свій власний унікальний спосіб!

Причини викликів приховані у коренях, а наслідки – небезпечні плоди. **Лікування важливо починати з коренів, щоб вилікувати все дерево.**

Водночас плоди теж потребують нашої уваги, адже їх треба зробити безпечними, а може, навіть смачними та корисними!

Уявіть, що виклик – це **дерево, що потребує лікування.**

Цю місію можна проходити самостійно або у команді!

СПРОБУЙТЕ СЕБЕ У РОЛІ АЛХІМІКА-ЦІЛИТЕЛЯ

Та проведіть обстеження чотирьох проблем-викликів

ПРИЧИНИ-КОРЕНІ

Вони нещодавно народилися на вулиці або ж їх хтось викинув.

...

...

...

ПРОБЛЕМА-ВИКЛИК

Восени троє маленьких кошенят опинилося в моєму дворі.

На вулицях велика кількість безпритульних тварин, що потерпають від голоду та спраги.

У контактних зоопарках умови утримання не відповідають потребам тварин. А втім, вони є у багатьох містах.

Тварини страждають на хутряних фермах.

НАСЛІДКИ-ПЛОДИ

Якщо в них не буде їжі, води та прихистку, вони можуть не пережити зиму.

...

...

...

ЯК ПОЧУВАЄТЕСЬ?

ПОБАЧТЕ ГЛИБОКІ КОРЕНІ ВИКЛИКІВ

ДІСТАВАЙТЕ СВОЄ **АЛХІМІЧНЕ СКЛО «5 ЧОМУ»!**



Оберіть виклик, що найбільше хвилює вас.
Поставте питання «чому?» 5 разів, щоб
знайти справжню причину.

Приклад виклику

«Багато людей бояться безпритульних собак»

Чому їх бояться?

→ Бо вони можуть бути агресивними.

**Чому деякі тварини
бувають агресивними?**

→ Бо пережили травму чи насильство.

Чому вони пережили це?

→ Бо люди з ними жорстоко поводитись.

**Чому люди поводитись
жорстоко?**

→ Бо не вміли поводитись з тваринами.

Чому не вміли?

→ Бо їм не пояснювали цього змалечку.

На цьому прикладі ви бачите, що якщо дітям змалечку пояснювати, як поводитись із тваринами, це може зменшити не тільки страх людей, а й жорстокість до тварин!

Кожна з відповідей-коренів може стати окремим самостійним більш конкретним викликом, що допоможе полікувати навіть найглибші корені.



ВАШ ОБРАНИЙ ВИКЛИК:

Питання

Чому

Чому

Чому

Чому

Чому

Відповідь

1.

2.

3.

4.

5.

Чи були у вас ситуації, коли ви зіткнулися із проблемою чи конфліктом, але не одразу зрозуміли, чому вони виникли?

Якби ви тоді використали скло своє алхімічне «5 ЧОМУ», до яких висновків дійшли б?

Погляньмо також на рішення **з різних боків**.

Тут нам допомогу знову приходять правильні запитання.

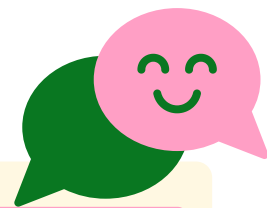
ЩО ТАКЕ РІШЕННЯ?



**Це те, чого зараз немає,
але дуже потрібно!**

**Або те, що є, але краще б
цього не було.**

Знайдіть відповідності (самостійно чи у групах):
зберіть по частинках.

**Приклади викликів****Чого немає, але
потрібно?****Що є, але краще
щоб цього не
було?**

У цирках все ще
використовують тварин.

Люди продовжують ходити до
дельфінаріїв.

У контактних зоопарках
тварини страждають через
постійний стрес від людей.

Хутрові ферми продовжують
працювати, незважаючи на
жорстокість процесу.

Велика кількість безпритульних
тварин на вулицях.

Багато людей купують собак та
котів замість того, щоб брати їх
з притулків.

Більшість косметичних засобів
тестуються на тваринах.

Люди не знають чи не думають,
що зміна клімату шкодить
тваринам.

У містах майже немає місць, де
тварини можуть безпечно
перебувати.

Багато людей не знає, як
правильно доглядати за
домашніми тваринами.

Більше інформації про страждання тварин у таких закладах.	Дельфіни утримуються в неволі, страждають від стресу та помирають передчасно.	Попит на розведення породистих тварин без усвідомлення наслідків та відповідальності.	Відповідальна поведінка власників, які стерилізують та не викидають тварин.	Інформація про бренди, які не тестують продукцію на тваринах.
Жорстоке поводження з тваринами.	Більше інформації про вплив кліматичних змін на тварин.	Закони, які забороняють експлуатацію (використання) тварин для розваг.	Вигнання безпритульних тварин із дворів без пошуку гуманних рішень.	Можливості для легкого відкриття закладів, де використовують тварин для розваг.
Умови, в яких тварини вирощуються лише заради хутра.	Схожі розваги без експлуатації тварин.	Втрата середовищ існування для диких тварин через людську діяльність.	Жорстокі умови утримання та примусові виступи тварин.	Популяризація етичної моди без хутра.
Безпритульні собаки та коти, які потерпають від голоду та хвороб.	Більше громадських просторів, дружніх до тварин (парки, кав'ярні, притулки).	Лабораторні експерименти над тваринами у косметичній індустрії.	Популяризація адопції (всиновлення) безпритульних тварин.	Освітні програми про відповідальне ставлення до тварин.

СТВОРІТЬ ДОДАТКОВІ КАРТКИ ІЗ ПРИКЛАДАМИ ІНШИХ ІДЕЙ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ ТА ДОДАЙТЕ.



Ваш обраний виклик:

- 1. Чого зараз немає, але дуже потрібно щоб допомогти тваринам?**
- 2. Що є, але для тварин та людей краще, щоб цього не було?**

ДОСЛІДЖУЙТЕ, ВПЛИВАЙТЕ, ДІЙТЕ.

Як ви можете стати частиною рішення будь-якого виклику?

EXPLORE. ДОСЛІДЖУЙТЕ ПИТАННЯ З НАЯВНИХ ДЖЕРЕЛ АБО З НАВКОЛИШНЬОГО СВІТУ.



- Чи достатньо відомо про виклик?
- Як можна дізнатися більше?
- Що вже знаєте, які є дослідження?
- Якщо про виклик відомо мало, як можна дослідити світ навколо, щоб дізнатися більше?

INFLUENCE. СТАНЬТЕ ГОЛОСОМ ТВАРИН! ДОПОМАГАЙТЕ ІНШИМ ДІЗНАВАТИСЬ БІЛЬШЕ ПРО ВИКЛИКИ ТА РІШЕННЯ.



- Чи достатньо про це знають люди?
- Хто вже поширює інформацію про цю проблему?
- Чи достатньо ефективно?
- Передати інформацію можна по-різному: текст, малюнок, голос, аудіо, відео, гра, виступ. Як ще можна?
- Як можна розповсюджувати інформацію на велику кількість людей?
- Придумай, у які способи ви можете привернути увагу інших та допомогти їм дізнатися більше?

DIRECT ACTION. ПРЯМА ДІЯ! ДОПОМОЖІТЬ ТВАРИНАМ ОСОБИСТО!



Це про дії, які тут і зараз безпосередньо допомагають конкретним тваринам. Наприклад, люди:

- Доглядають за тваринами у притулках;
- Збирають кошти для притулків у дуже різні способи: від соцмереж до благодійних акцій;
- Підгодовують безпритульних тварин біля дому;
- Регулярно збирають сміття на природі;

Коли будете готові діяти, поставте собі запитання, щоб знайти ідеальний варіант для себе:

- Які конкретні дії вже виконуються?
- Яку корисну справу ви могли б зробити вже зараз у вашій школі, районі, місті, країні, світі?

Оберіть конкретні дії, які можете зробити саме ви!

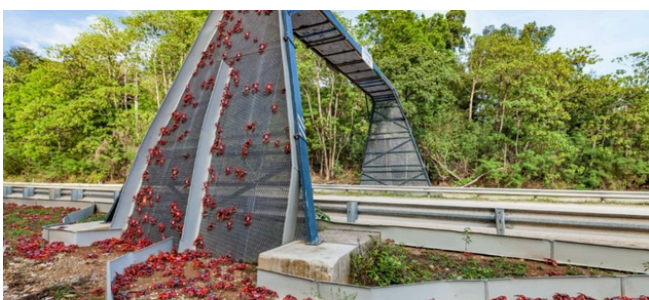
ДІЇ ВЖЕ СЬОГОДНІ!



Великі чи маленькі.

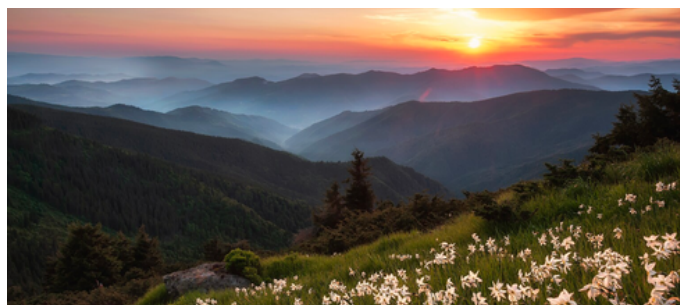
Мовно-літературний блок (МОВ)

Це міст для крабів на острові Різдва



Джерело <http://www.jpmas.com.ni/>

Де і для яких тварин можна створити щось подібне в Україні?



Джерело <https://blog.wikimedia.org.ua/>

ЧИ ЗНАЛИ ВИ, ЩО УКРАЇНСЬКІ ПІДЛІТКИ ВЖЕ СТВОРЮЮТЬ ВЛАСНІ ЗООЗАХИСНІ ПРОЄКТИ?

Юні українські науковиці та науковці спостерігають за тваринами та обдумують, **як поліпшити життя диких, домашніх і свійських тварин**. Проєктують локації для безпечного пересування тварин та організовують благодійні художні виставки **заради допомоги притулкам**.

Нумо дізнаватися що, де та як прагнуть зробити для захисту тварин українські діти.

<https://uanimals.org/media/interviu/mapy-farby-sposterezhennia/>



ОБГОВОРЕННЯ ПІСЛЯ ПРОЧИТАННЯ

1. Як будівництво доріг впливає на життя диких тварин?
2. Що таке екодук і для чого він потрібен?
3. Які приклади екодуків у різних країнах світу вас вразили найбільше? Чому?
4. Як мистецтво може привернути увагу до проблем та сприяти захисту тварин?
5. Як ви думаєте, чому підлітки цікавляться та вирішують займатися зоозахисними проєктами?
6. Як ви вважаєте, які риси характеру розвиваються у підлітків, які займаються зоозахисною діяльністю?
7. Як участь у зоозахисних проєктах може позитивно вплинути на ваше майбутнє?
8. Як ви вважаєте, які зміни в суспільстві можуть відбутися завдяки зоозахисним проєктам підлітків?
9. Які нові можливості в освіті та роботі відкриваються перед підлітками-винахідниками?
10. Як можна залучити більше молоді до зоозахисних ініціатив?

БЕЗМЕЖНІСТЬ ВАРІАНТІВ ДОПОМОГИ

1. Вам випадає по одному варіанту з кожного стовпчика.
2. Вигадайте від трьох до п'яти варіантів, як це можна креативно реалізувати у житті або ж навіть зробіть прототип (чорновий варіант).

ФОРМАТИ ДІЯЛЬНОСТІ

ФОТОПРОЄКТ.
ВІДЕО У СОЦМЕРЕЖАХ.
ПОСТ У СОЦМЕРЕЖАХ.
КОМІКСИ ТА ГРАФІЧНІ НОВЕЛИ.
СТОП-МОУШН АНІМАЦІЯ.
ІНТЕРВ'Ю/ПОДКАСТ.
КОРОТКОМЕТРАЖНИЙ
ДОКУМЕНТАЛЬНИЙ ФІЛЬМ.
СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА.
AR-ПЛАКАТ.
VR-ПОДОРОЖ.
АРТІНСТАЛЯЦІЯ.
КУЛІНАРНИЙ МАЙСТЕР-КЛАС.
ІНТЕРАКТИВНА КАЗКА.
ГРА.
ГРАФІТІ АБО МУРАЛ.
ВИГОТОВЛЕННЯ ЕКООДЯГУ.
ІНЖЕНЕРНИЙ КОНКУРС.
CITIZEN SCIENCE
(КАРТИ, МАПИ, ДОСЛІДЖЕННЯ).
ХАКАТОН (ЕТИЧНІ СТАРТАПИ).
ІНТЕРАКТИВНИЙ КВЕСТ.
СЕНСОРНА ГРА (ТЕКСТУРИ, ЗВУКИ).
ІНФОГРАФІКА.
ПЕТИЦІЯ ЧИ ЛИСТ ДО ДЕРЖАВНИХ
ОРГАНІВ.

ТЕМИ

ДОГЛЯД ЗА ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ.
ДОПОМОГА ПРИТУЛКАМ ДЛЯ ТВАРИН.
ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ З
ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ.
ЖИТТЯ В КЛІТЦІ (ТВАРИНИ В ЦИРКАХ,
ДЕЛЬФІНАРІЯХ І КОНТАКТНИХ
ЗООПАРКАХ).
БЕЗПРИТУЛЬНІ ТВАРИНИ В МІСТІ. ЯК
ДОПОМОГТИ ВЗИМКУ ТА У СПЕКУ.
ТЕСТУВАННЯ КОСМЕТИКИ НА
ТВАРИНАХ: ЯК ЦЕ ВПЛИВАЄ НА
ТВАРИН, І ЯК УНИКНУТИ ТАКОЇ
ПРОДУКЦІЇ.
ЯКІ ТВАРИНИ НЕ МОЖУТЬ ЖИТИ
ВДОМА?
АЛЬТЕРНАТИВИ ТЕСТУВАННЮ
КОСМЕТИКИ ТА ТОВАРІВ НА ТВАРИНАХ.
ЯК СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДОЗВОЛЯЮТЬ
РОЗВИВАТИ НАУКУ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ
ТВАРИН?
ХУТРОВІ ФЕРМИ ТА ЕТИЧНА МОДА.
РОСЛИННІ ДЖЕРЕЛА ПОЖИВНИХ
РЕЧОВИН.
ВИКОРИСТАННЯ ТВАРИН ДЛЯ
ЖЕБРАКУВАННЯ ТА ФОТОПОСЛУГ.

**Використайте генератор
випадкових чисел, щоб
пофантазувати!**



ГЕНЕРАТОР ІДЕЙ ВЖЕ ВСЕРЕДИНІ ВАС!



Мозок людини виробляє достатньо електроенергії, щоб живити маленьку лампочку. Приблизно 20 Вт у будь-який момент. (Balasubramanian, 2021, PMID: 34341108)

Уявіть, що ви можете зробити все, що завгодно!

Оберіть виклик для порятунку тварин та запишіть щонайменше 20 ідей для його вирішення!

Напишіть кожну ідею на окремому маленькому аркуші паперу.

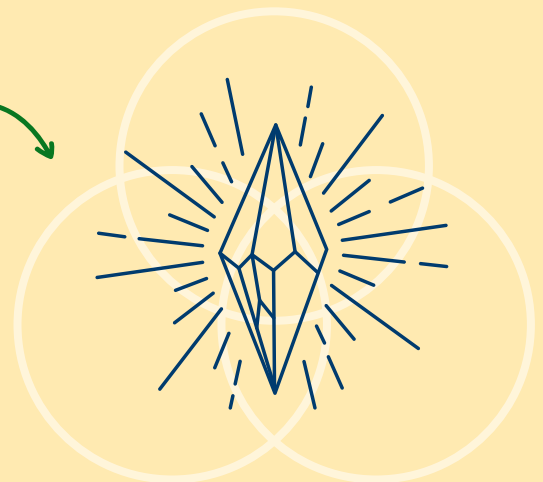
ФІЛЬТР ІДЕЙ: ПОШУК СКАРБІВ



Вибір ідей залежить від реальності, в який ви перебуваєте.

З усіх ідей виберіть ті, що відповідають таким критеріям:

- **Допомагає тваринам**
- Можете реально зробити: **вистачає здібностей та ресурсів.**
- **Цікаво та надихає.**



ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ, ЩОБ ЦЕЙ ІНСТРУМЕНТ-НАВИЧКА СТАЛА ЧАСТИНОЮ ВАШОГО ЩОДЕННОГО ЖИТТЯ:



1. Який виклик був для вас найцікавішим чи найважливішим? Чому саме він?
2. Які з ідей чи рішень, що ви вигадали справді надихнули вас?
3. Чи були дії, які ви вже встигли зробити у реальному житті? Які відчуття це викликало?
4. Які навички або інструменти стали для вас найкориснішими та чому?
5. Які свої ідеї ви хотіли б втілити найближчим часом?
6. Як ви можете надихнути інших долучитися до трансформації світу?

SUZIRIA
Goods for pets

UAnimals

ВІТАЄМО ВИПУСКНИКІВ АКАДЕМІЇ ГУМАННИХ МЕТАНАВИЧОК

Справжня метаалхімія тільки починається. Тепер ви готові стати **Наставниками Реальності**, що втілюють зміни у реальному житті, допомагають іншим, впливають на суспільство та світ навколо!

Тепер ви – **мандрівники між світами**: світом, яким він є, і світом, яким він може стати. **Ви бачите більше, відчуваєте глибше і готові діяти активніше!** І кожен ваш крок – вже не просто крок. Це алхімія у дії!

Світ чекає на ваші трансформації! Адже трансформації всередині вас вже відбуваються!

Матеріали на нашому сайті

