



AMINBEG

Lavorare su noi stessi/e attraverso un racconto è un compito entusiasmante, ma non è affatto semplice.

In un racconto popolare, l'ordine viene ristabilito alla fine, l'eroe o eroina della storia intraprende un viaggio per passare a una fase successiva di autosviluppo. Questo è anche il nostro compito: interpretare le svolte e i "codici" del racconto osservandoli in relazione alle nostre esperienze e trovare i passi che ci aiuteranno a navigare la nostra vita.

Questo set di 21 carte illustrate è stato progettato per accompagnarti nel tuo percorso di auto scoperta attraverso il racconto popolare "Aminbeg".

YOUTHFOLKTALE.EU



Co-funded by
the European Union



Youth Folktales © 2022 è sotto licenza Attribution-ShareAlike 4.0 International

Autori: Éva Virág Suhajda, Júlia Heltai

Supervisore: Dr. Ildikó Boldizsár

Illustratore: Anna Kunt

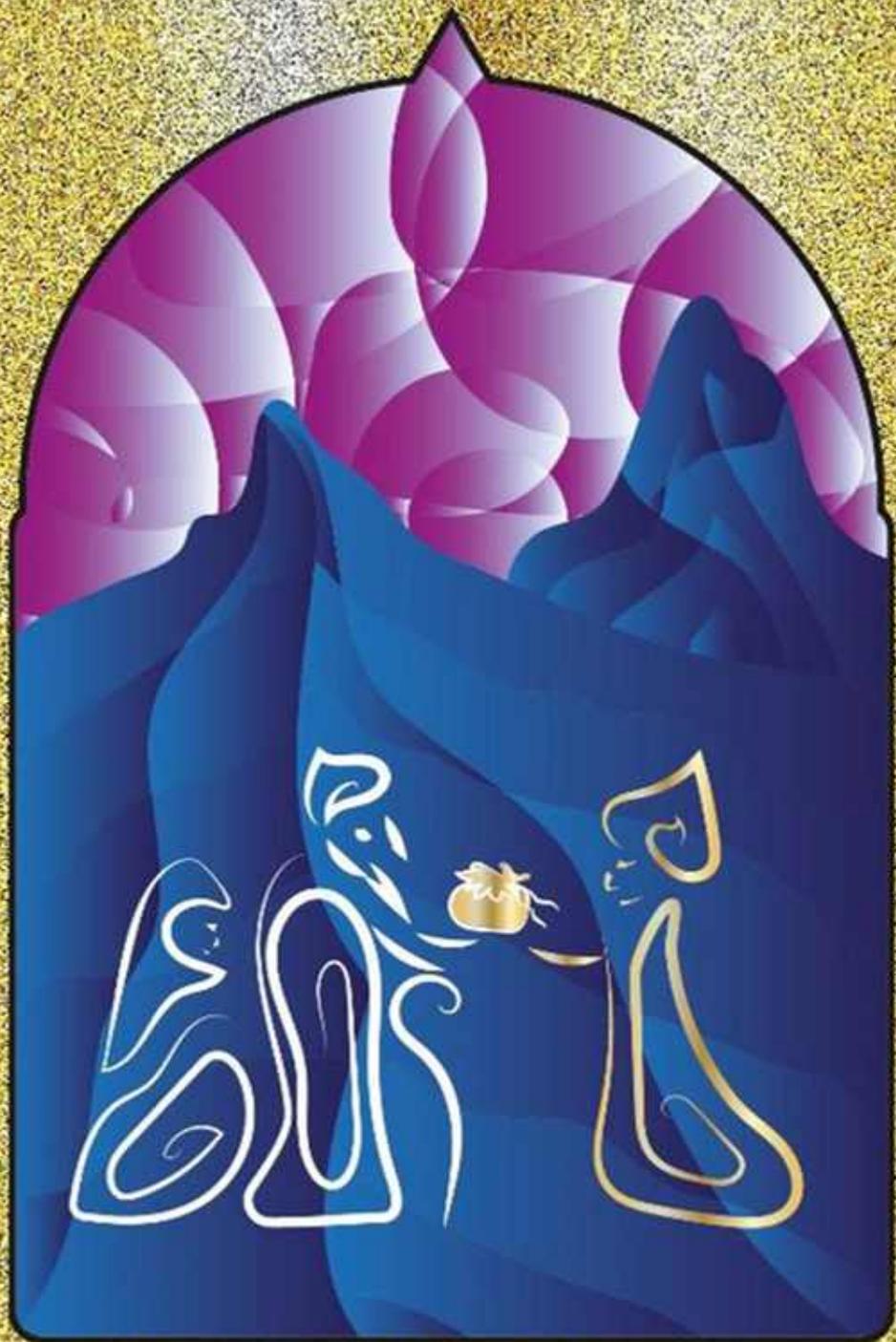
Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



الله

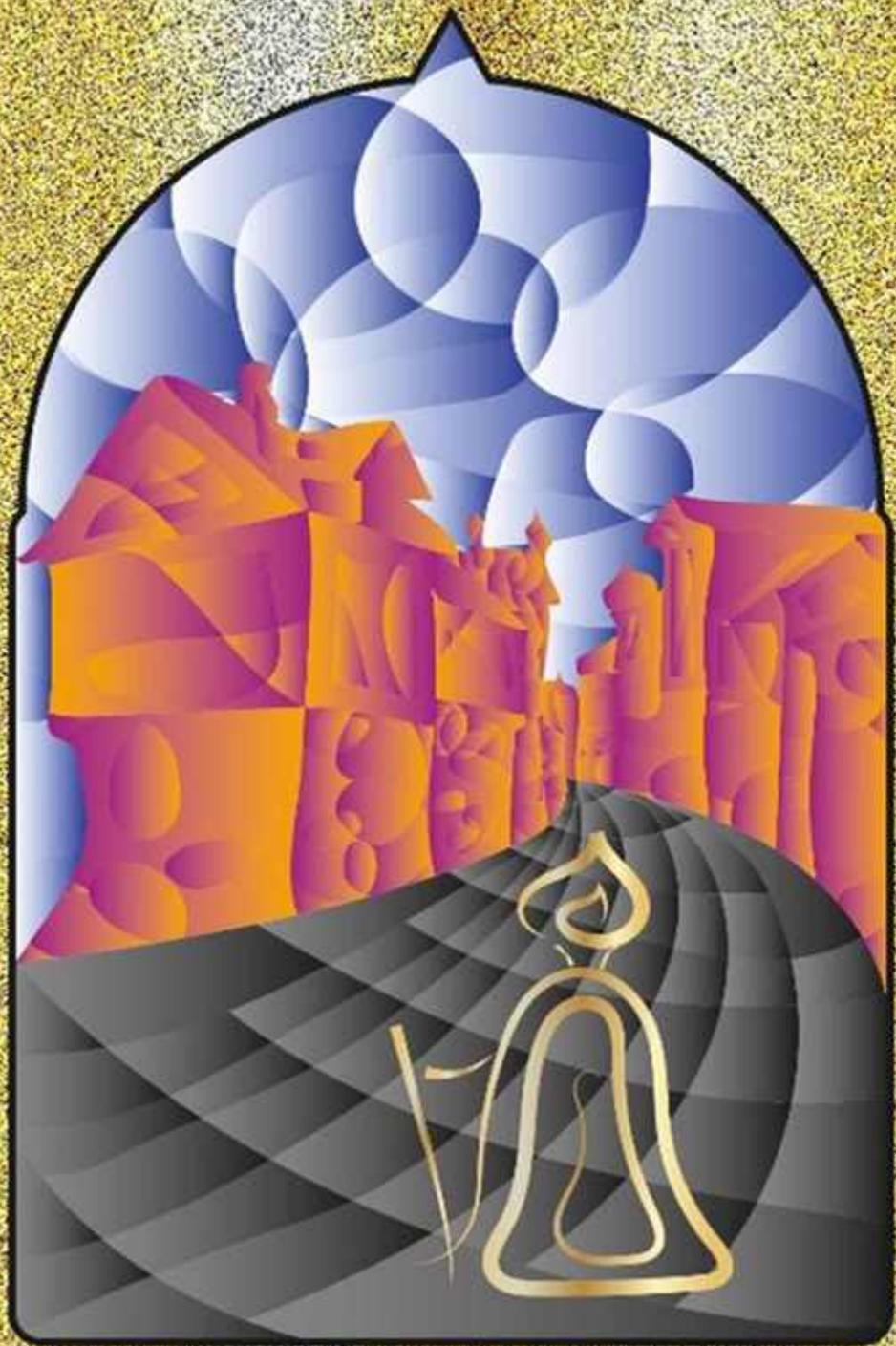
Genitori e figlio/a

- QUANTO SEI INDIPENDENTE DAI TUOI GENITORI? QUALI SONO I TUOI SENTIMENTI AL RIGUARDO? VORRESTI CAMBIARLO?
- QUALI SONO LE ASPETTATIVE DEI TUOI GENITORI NEI TUOI CONFRONTI?
- QUANTO RITIENI CHE LA TUA OPINIONE CONTI PER LORO? QUANTO CONTANO LE LORO OPINIONI PER TE?



Tesori dalla famiglia

- CHE TIPO DI SOSTEGNO HAI RICEVUTO?
EMOTIVO, FINANZIARIO, RELAZIONALE?
- CHE TIPO DI MENTALITÀ, CULTURA
PORTI DA CASA? IN CHE MODO TI AIUTA
O TI OSTACOLA?
- QUALI SONO I PUNTI DI FORZA E LE
RISORSE CHE OTTIENI DALLA TUA
ESPERIENZA FAMILIARE?



Solo/a in città

- HAI MAI PRESO DECISIONI IMPORTANTI CHE HANNO AVUTO UN IMPATTO SULLA TUA VITA? COME TI SEI SENTITO/A? È STATO DIFFICILE O FACILE?
- DI SOLITO COME ARRIVI A UNA DECISIONE? DOPO UN'ATTENTA ANALISI O BASANDOTI SULL'INTUIZIONE O ENTRAMBI? PENSA ALLE TUE ULTIME DECISIONI.
- COSA TI AIUTA E QUALI SONO LE SFIDE DURANTE IL PROCESSO DECISIONALE?

ا ب ت ث ج ح خ
د ر ز س ش ص
ط ظ ع غ ف ق



Apprendere da un/a maestro/a

- CHI SONO I/LE MENTORI IMPORTANTI PER TE (ANCHE AL DI FUORI DELLA SCUOLA/UNIVERSITÀ)? COSA DESIDERI IMPARARE DA LORO?
- QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DEI TUOI/DELLE TUE MENTORI O PROFESSORI/PROFESSORRESSE PREFERITI/E CHE VORRESTI APPRENDERE?
- QUALI DI QUESTE CARATTERISTICHE HAI GIÀ DENTRO DI TE?

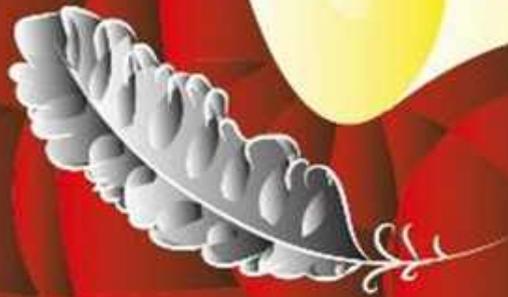
ا ب ن ث ج ح خ

د ر ز ط س ط

ظ ط ط ط ط ط ط

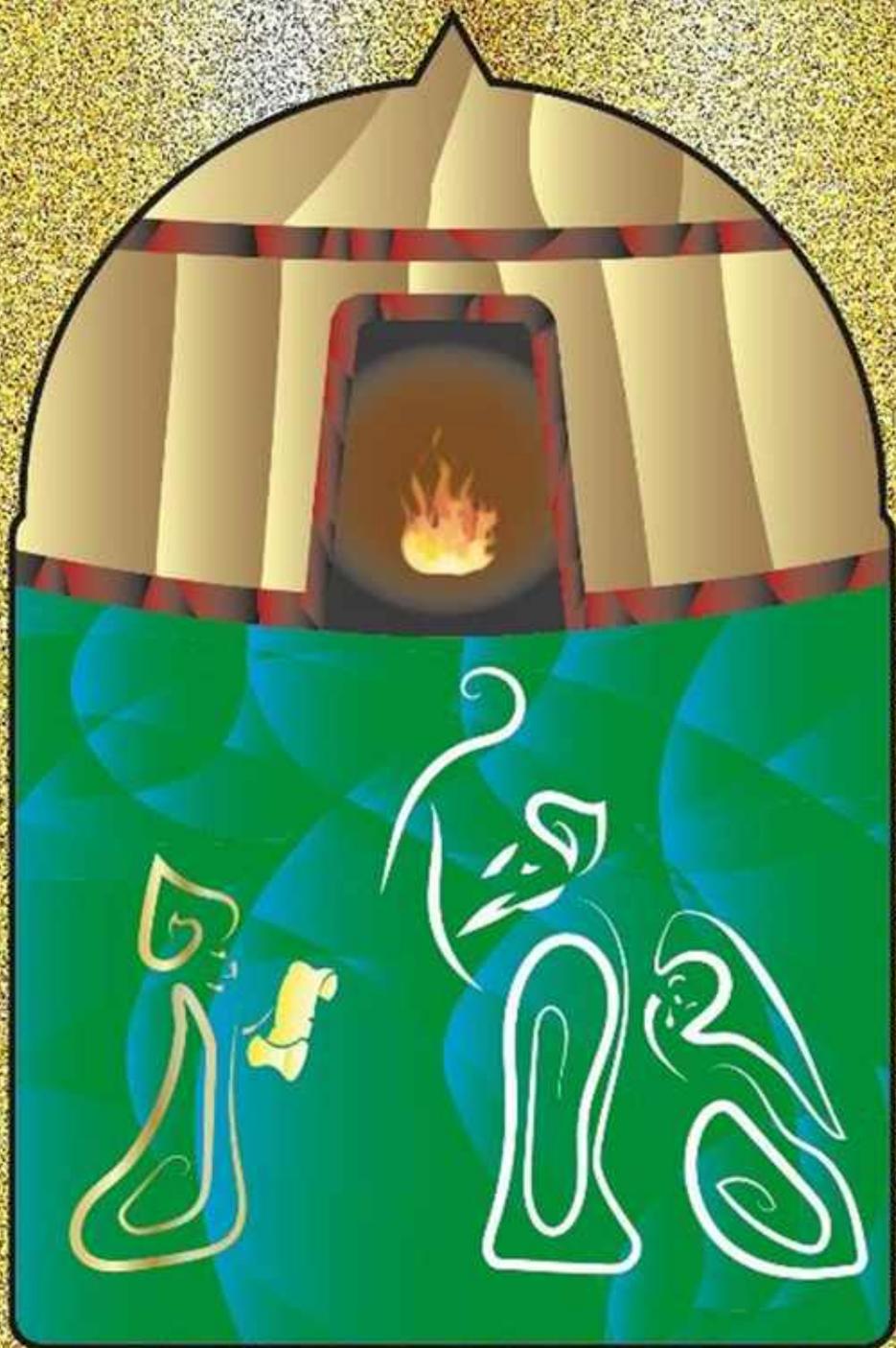
ا ن ش

ب ر



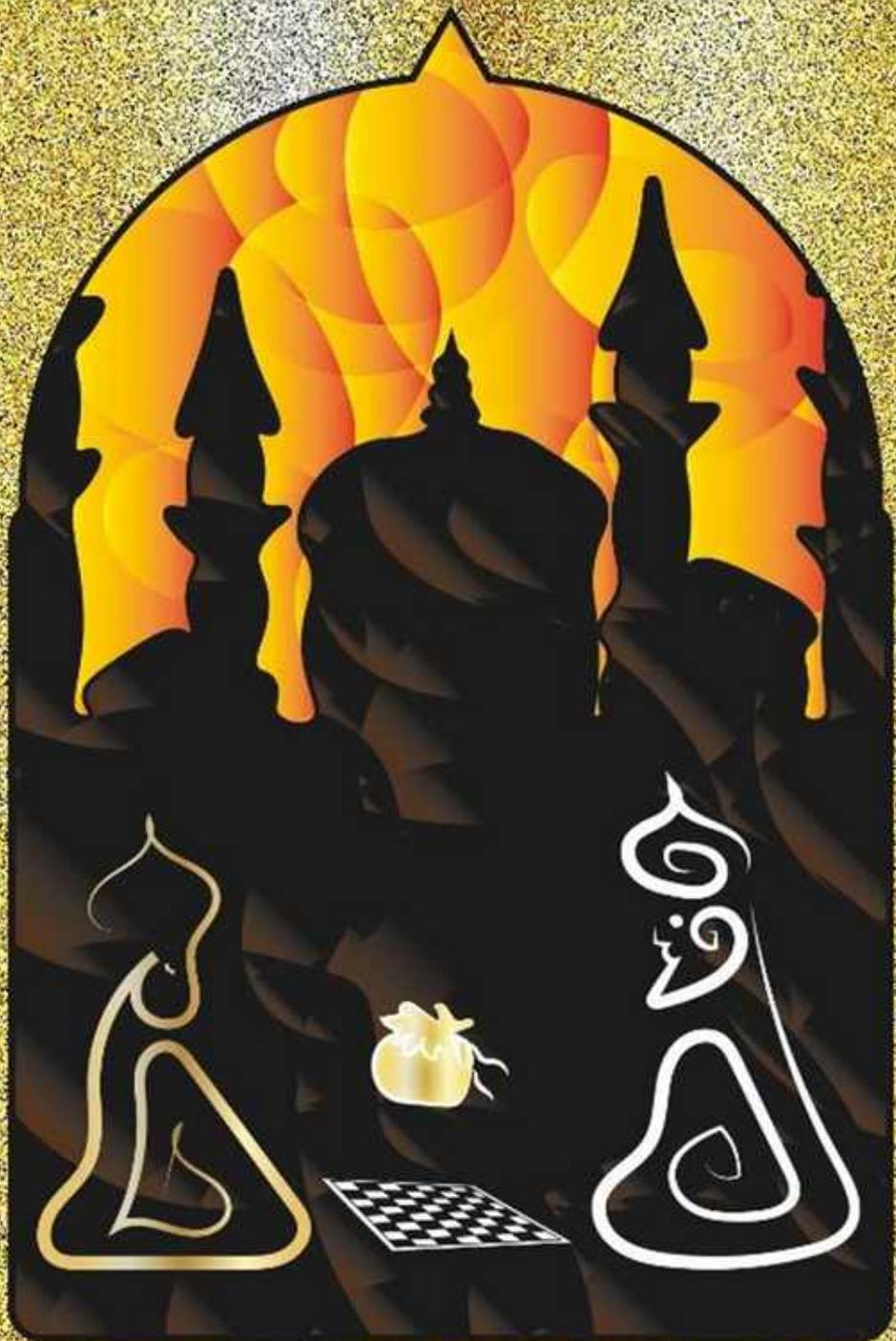
La competenza di leggere e scrivere

- **QUALI SONO LE TUE FONTI DI INFORMAZIONE? QUANTO SEI CRITICO/A NEI CONFRONTI DI ESSE? CERCHI FONTI DI INFORMAZIONE ALTERNATIVE?**
- **SEI MAI STATO/A INGANNATO/A, MENTITO/A O TI SEI SENTITO/A MANIPOLATO/A? COME HAI REAGITO? COSA HAI IMPARATO DA QUESTA ESPERIENZA? COME FARAI PER EVITARLA IN FUTURO?**



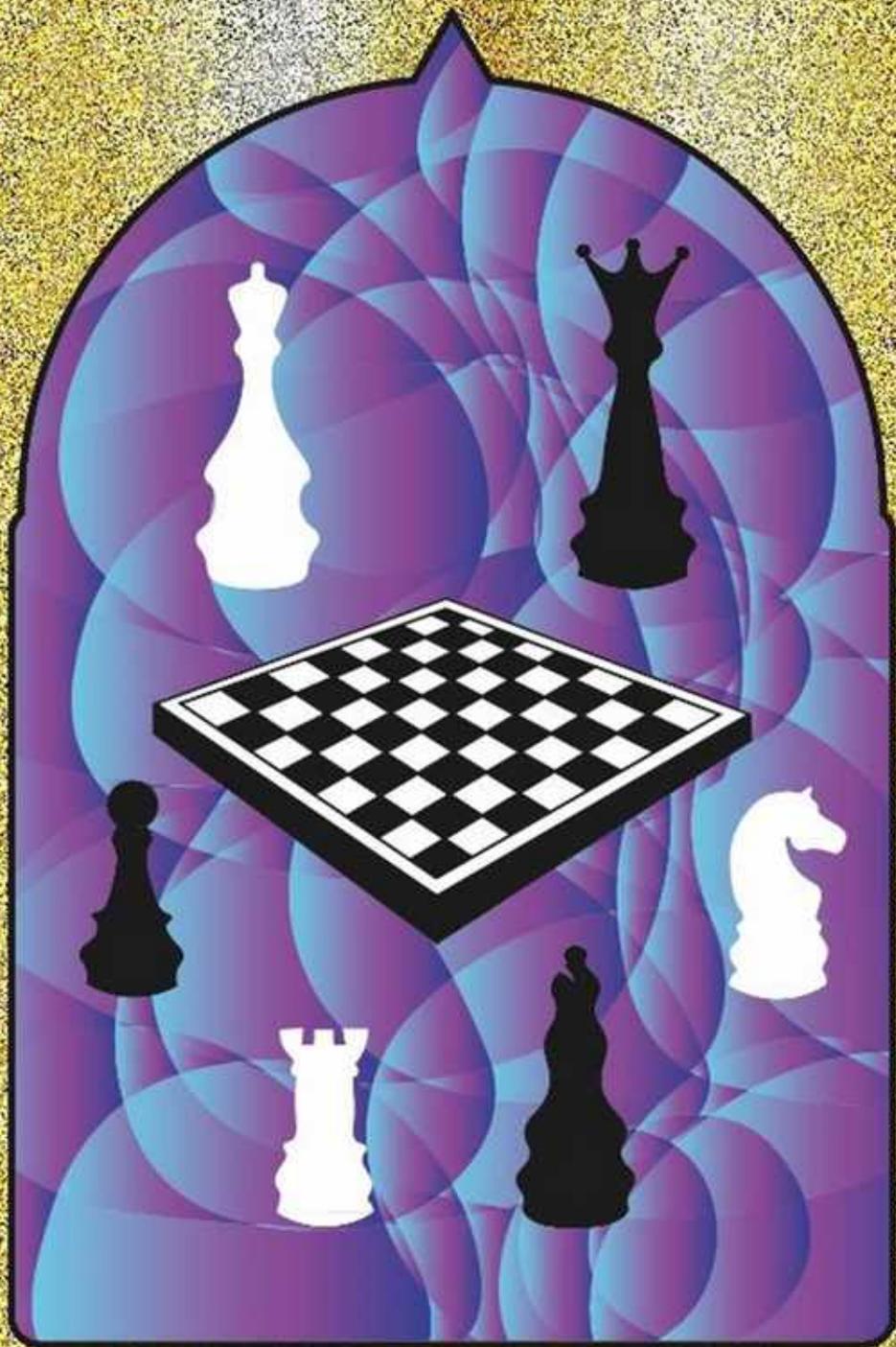
Integrità

- HAI MAI NUOTATO CONTROCORRENTE PER SEGUIRE I TUOI SOGNI? SE SÌ, COME HANNO REAGITO LE PERSONE INTORNO A TE? COME HAI REAGITO TU NEI CONFRONTI DI LORO?
- QUANTO SEGUI I TUOI VALORI E OBIETTIVI PERSONALI? QUANDO E PERCHÉ FAI COMPROMESSI? QUANTO PENSI DI LASCIARE CHE GLI ALTRI FORMULINO I TUOI VALORI E OBIETTIVI?
- QUALI METODI INTERNI TI AIUTANO A RIMANERE SULLA TUA STRADA (COME TENERE UN DIARIO, FISSARE OBIETTIVI SCRITTI, AVERE DISCUSSIONI VALUTATIVE CON I TUOI PARI, ECC.)



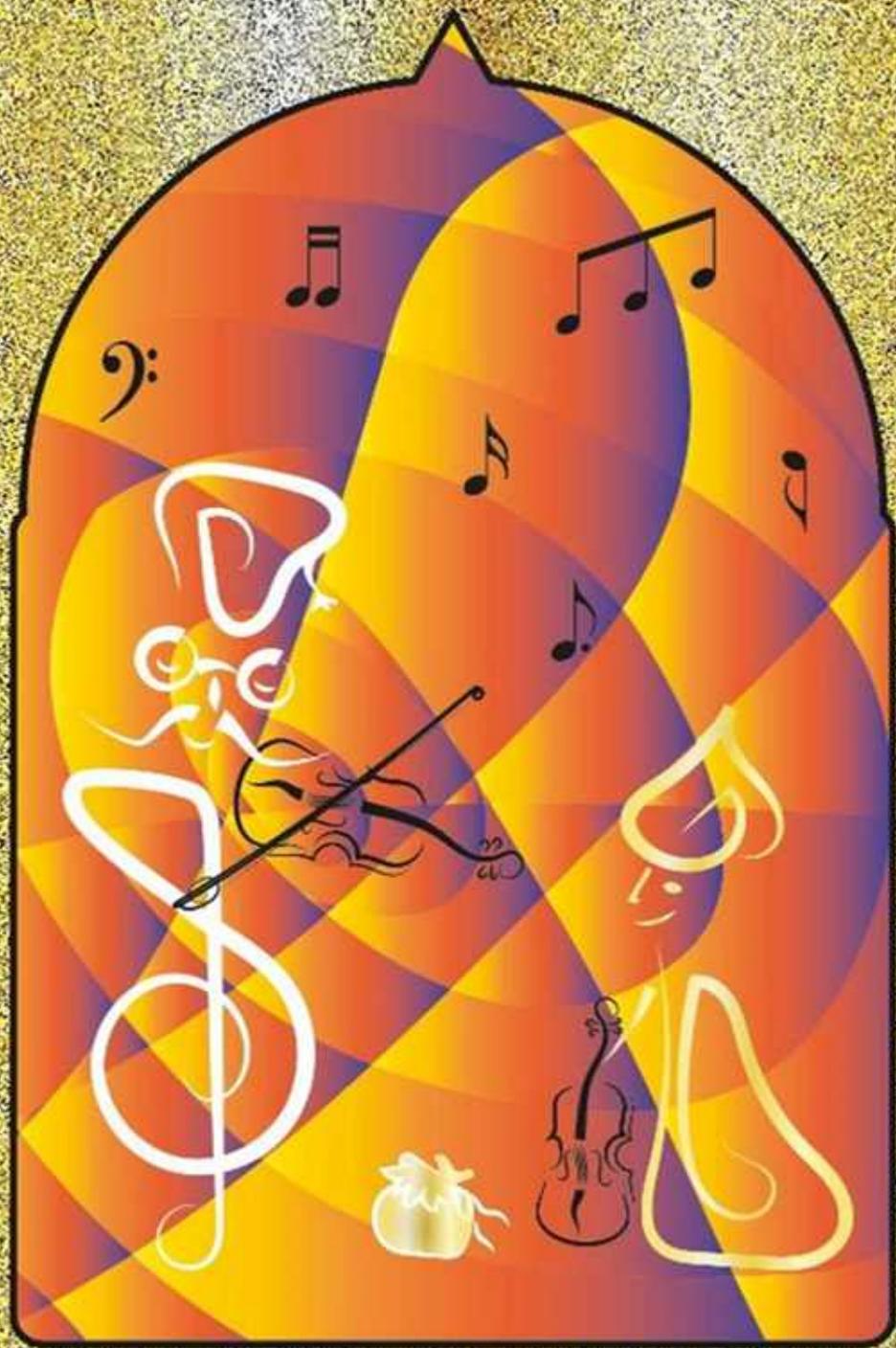
Comprendere le dinamiche

- **QUAL È STATA L'ULTIMA VOLTA IN CUI LE COSE SONO ANDATE MOLTO DIVERSAMENTE DA COME PENSAVI O AVEVI PIANIFICATO?**
- **PERCHÉ È SUCCESSO? HAI AVUTO LA POSSIBILITÀ DI CAMBIARLO? SE AVESSI AVUTO IL POTERE DI CAMBIARLO, COSA AVRESTI POTUTO FARE?**
- **QUANTO PIANIFICHI LA TUA VITA IN ANTICIPO?**



Strategia personale e risoluzione dei problemi

- **QUALI SONO LE TUE STRATEGIE PERSONALI IN CASO DI CONFLITTI E PROBLEMI? COME REAGISCI?**
- **HAI MAI PROCRASTINATO? SE SÌ, PERCHÉ? QUALI SONO QUEI FATTORI CHE TI RENDONO INQUIETO/A E TI SPINGONO AD EVITARE LA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI?**
- **COME AFFRONTI LE SITUAZIONI CHE SFUGGONO AL TUO CONTROLLO? QUALI SONO QUELLE AREE IN CUI TI SENTI MAGGIORMENTE SENZA CONTROLLO NELLA TUA VITA? HAI QUALCHE IDEA SU COME RISOLVERE LA SITUAZIONE?**



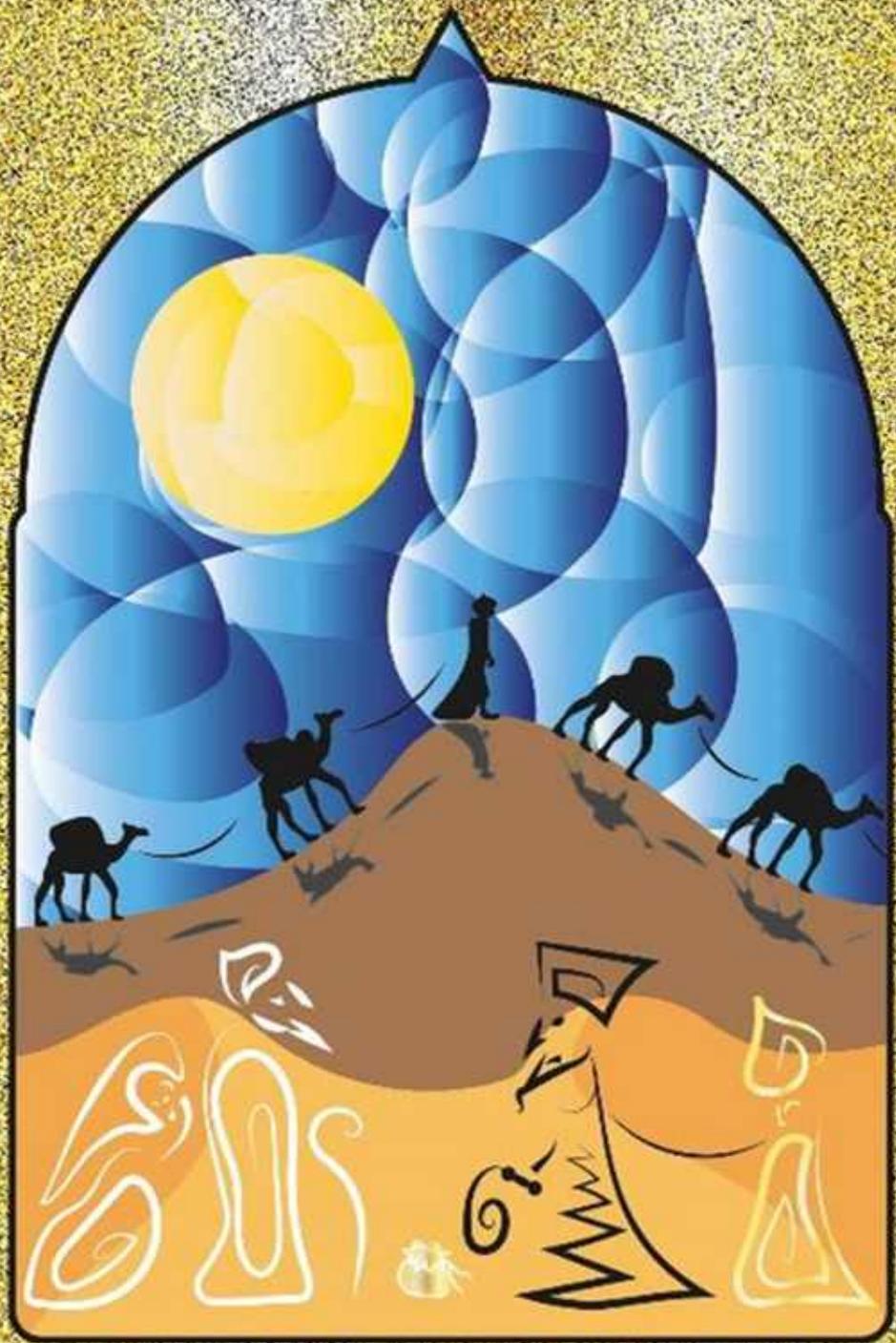
Trovare la nostra gioia personale

- **QUALI SONO LE ATTIVITÀ CHE TI PIACCIONO? COSA TI FA SENTIRE FELICE E/O APPAGATO/A? COSA TI RIEMPIE DI ENERGIA?**
- **COSA TI REGALANO I TUOI HOBBY IN TERMINI DI BUONI SENTIMENTI E, FORSE, CONOSCENZE TRASFERIBILI?**



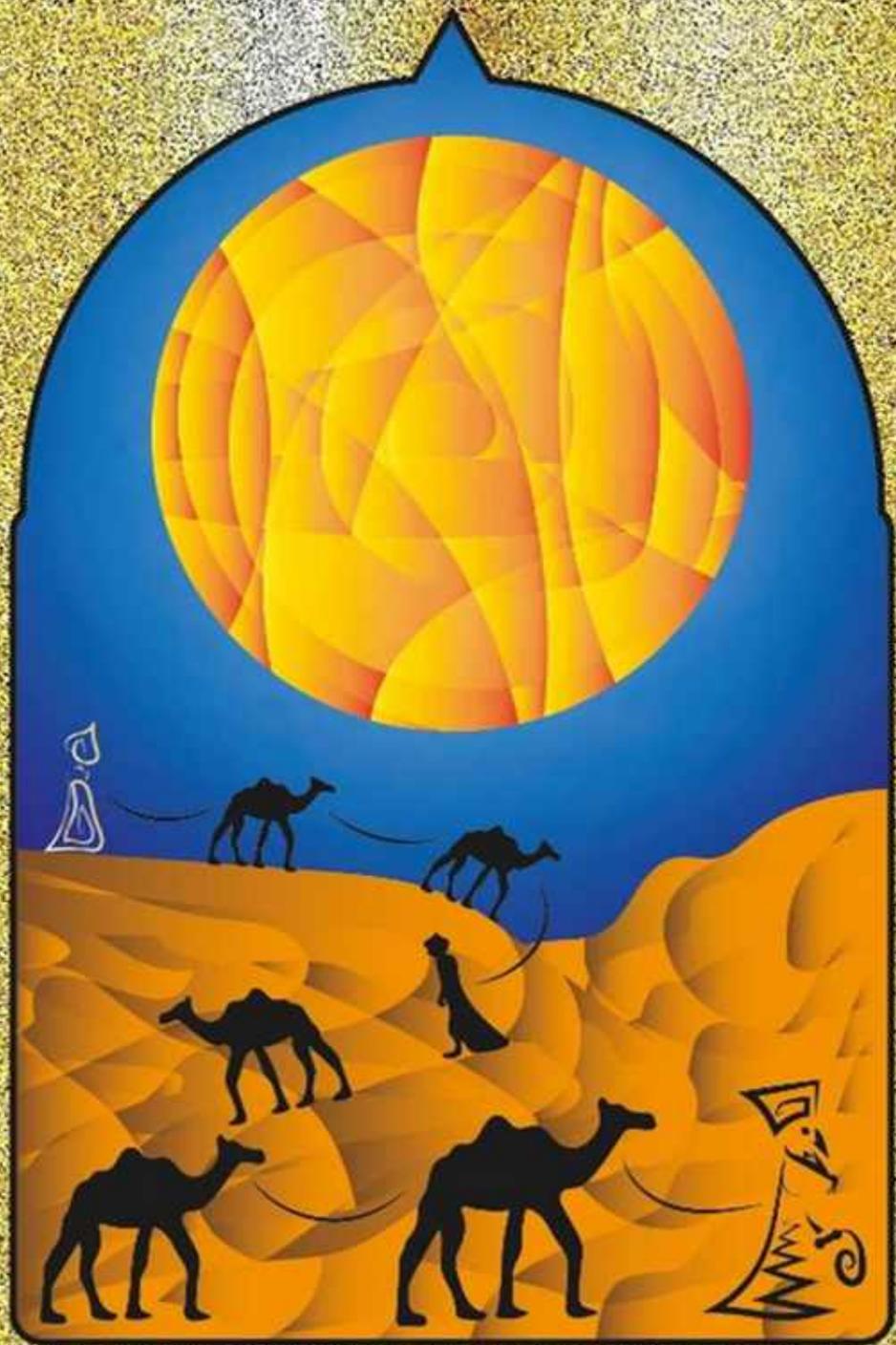
Arte e creatività

- IN QUALE FORMA ARTISTICA SEI INTERESSATO/A (COME BELLE ARTI, MUSICA, LETTERATURA, DANZA, ALTRI)? PARTECIPI ATTIVAMENTE A QUALCHE ATTIVITÀ ARTISTICA?
- COSA TI DONA IL LA TUA FORMA ARTISTICA?
- COSA HAI CREATO FINORA NELLA TUA VITA? DI COSA SEI ORGOGLIOSO/A?
- QUALI SONO LE TUE ABILITÀ CHE PUOI UTILIZZARE CREARE? SFRUTTARE.



Vendendoci alla carovana

- COME AFFRONTI LE COSE CHE DEVI FARE MA CHE NON TI PIACCIONO?
- COSA TI OFFRE UNA CAROVANA? PERCHÉ VALE LA PENA ANDARE A LAVORARE?
- PERCHÉ LE PERSONE RIMANGONO E TORNANO IN NUOVI AMBIENTI DI LAVORO E SITUAZIONI IN CUI SI "VENDONO"? COSA PENSI CHE SIGNIFICHINO "VENDERSI" - QUAL È L'OPPOSTO SECONDO TE?



La carovana

- **COME TI SENTI RIGUARDO AL LAVORARE IN UN AMBIENTE DI LAVORO? SE HAI ESPERIENZA, QUALI SONO/ERANO I PRO E I CONTRO DI QUEL PARTICOLARE AMBIENTE DI LAVORO IN CUI HAI LA VORATO?**
- **QUALI ABILITÀ E CONOSCENZE POSSIEDI CHE POSSONO ESSERE VENDUTE ALLA CAROVANA?**
- **COSA IMPARI DAL TUO TEMPO TRASCORSO IN UNA CAROVANA/LAVORO?**



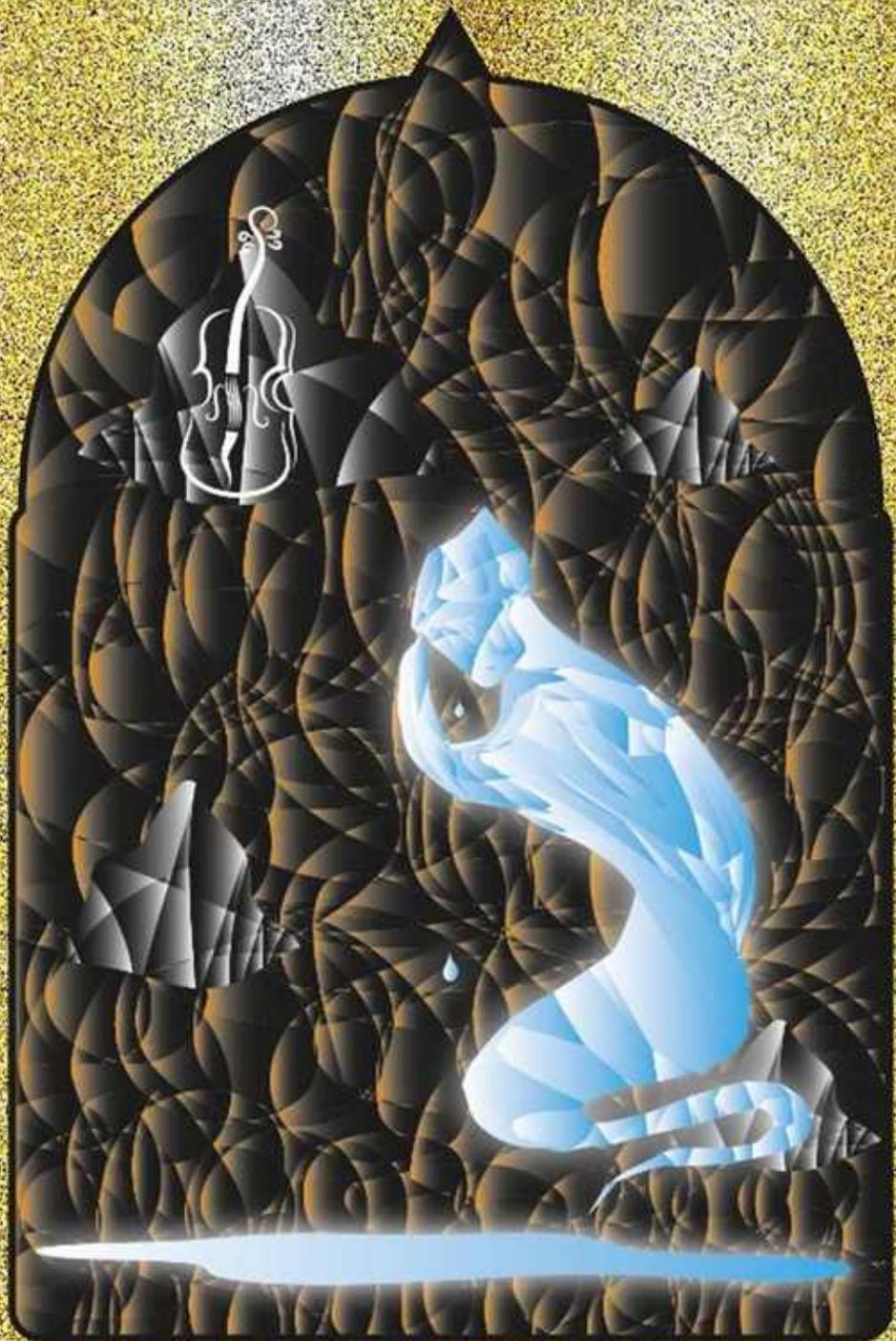
Il capo della carovana

- QUALI SONO LE TUE PAURE PIÙ GRANDI?
- QUALI SONO LE SFIDE INTERNE, I PROBLEMI CHE TI IMPEDISCONO DI AGIRE?
- TI SEI MAI SENTITO/A USATO/A, MANIPOLATO/A O DELUSO/A? COSA È SUCCESSO? QUAL È STATO IL TUO RUOLO IN TUTTO CIÒ (COME AD ESEMPIO LA TUA INGENUITÀ)? COSA FARAI LA PROSSIMA VOLTA PER EVITARLO?



Essere in fondo al buio

- TI SEI MAI SENTITO/A IN FONDO A UN POZZO BUIO? COME CI SEI ARRIVATO/A? COSA HAI FATTO PER FINIRE LÌ E COSA HANNO FATTO GLI ALTRI? COME TI HANNO AIUTATO LE PERSONE QUANDO ERI AL PUNTO PIÙ BASSO?
- COSA HAI IMPARATO DA QUELLA SITUAZIONE?
- TI SEI MAI SENTITO/A USATO/A O MANIPOLATO/A?
- COME PUOI BILANCIARE TRA ESSERE DIFFIDENTE E FIDARTI TROPPO DEGLI ALTRI?



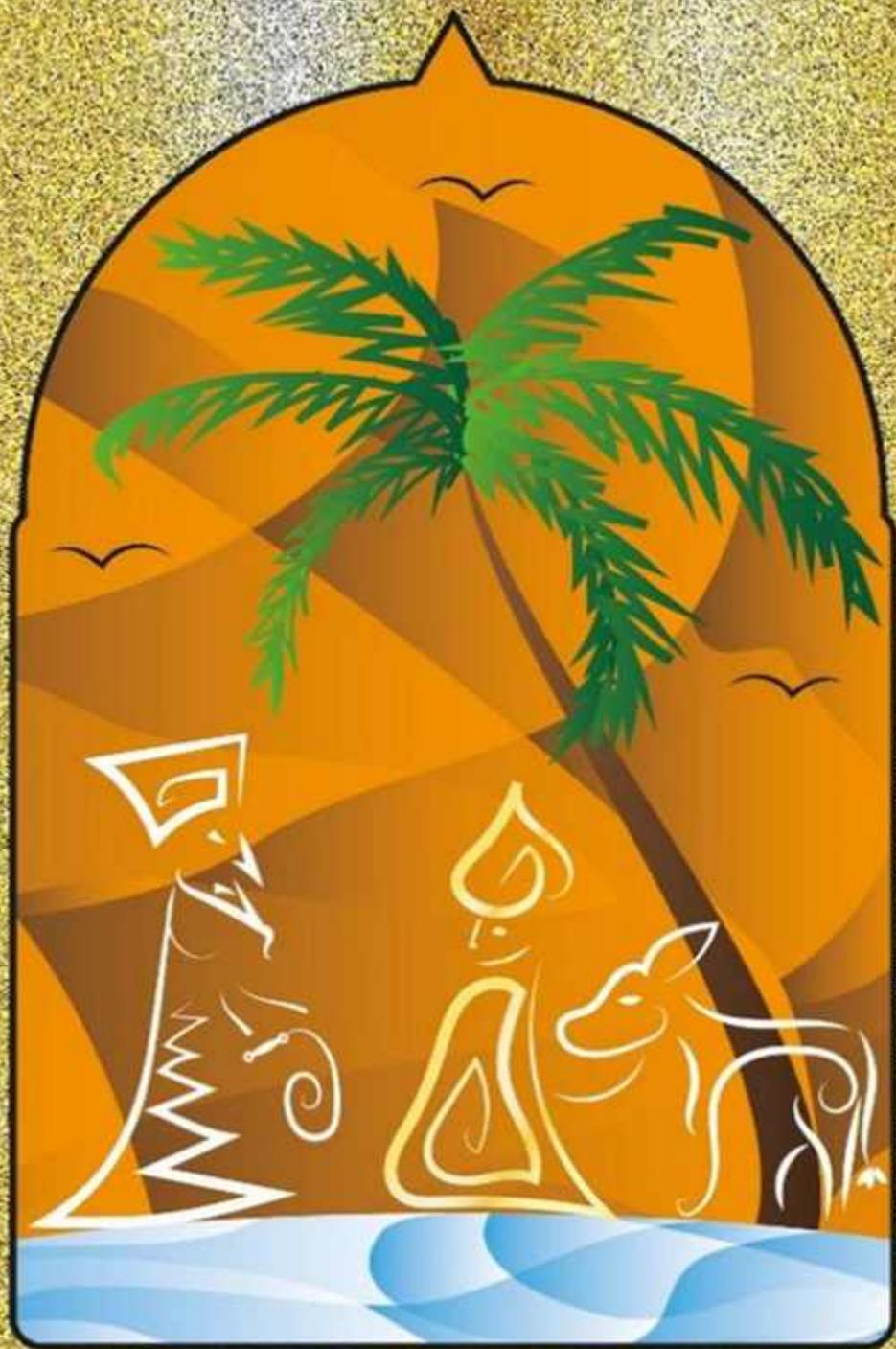
Il Fantasma del pozzo

- COSA TI HA AIUTATO AD USCIRE DAL POZZO QUANDO E SE TI CISEI MAI RITROVATO DENTRO?
- SU QUALI RISORSE HAI POTUTO CONTARE DENTRO DI TE? QUALI SONO LE RISORSE ESTERNE E LE FONTI DI AIUTO A CUI PUOI RIVOLGERTI?
- SCRIVI UNA GUIDA DI AUTO-AIUTO/UNA LETTERA DI CONSIGLI PER TE STESSO/A NEL CASO IN CUI TI TROVI IN UNA SITUAZIONE DIFFICILE.



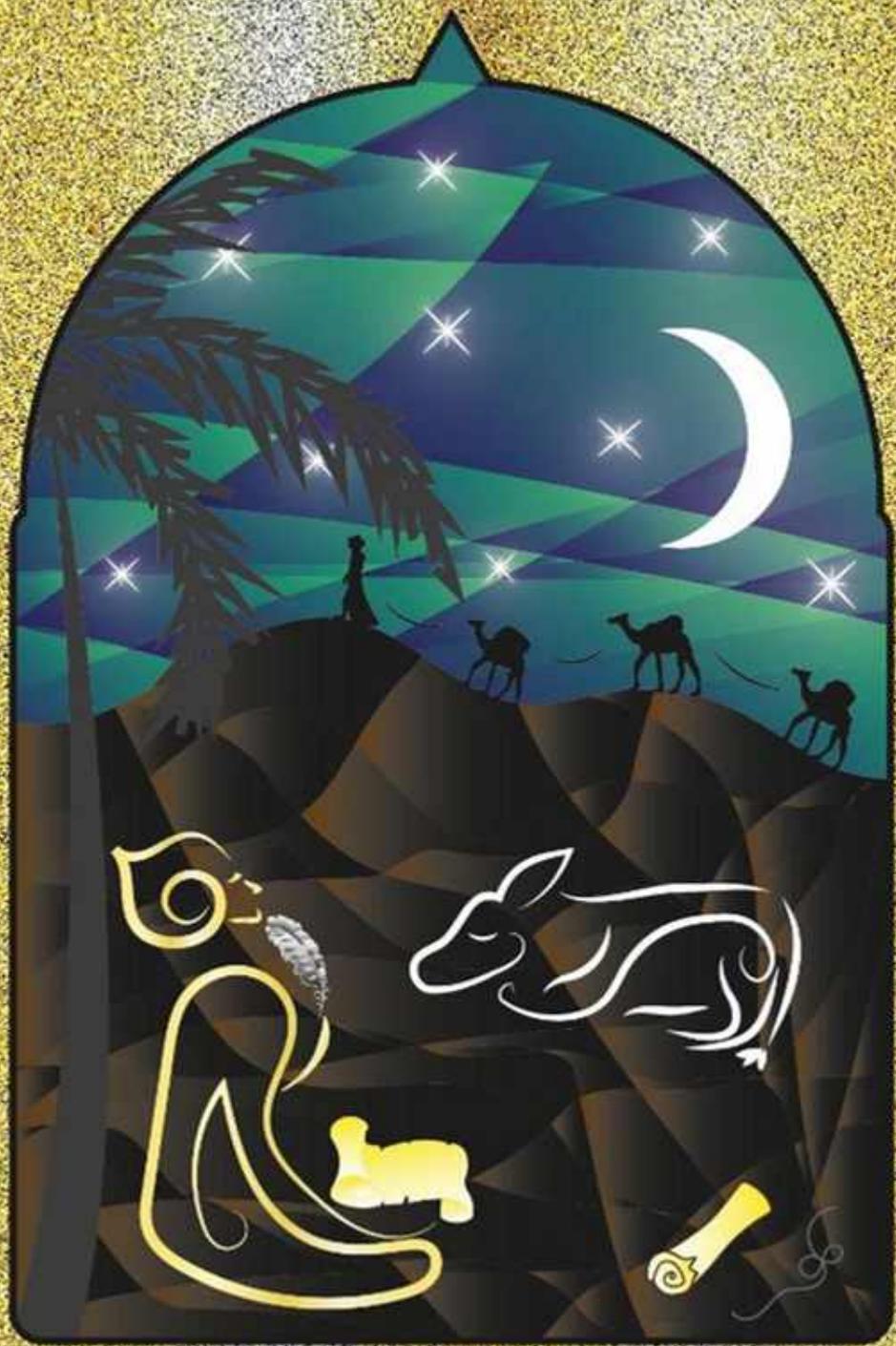
Sintonizzarsi con la propria vita (suonando il violino)

- FORMULARE UNA DOMANDA SU QUALSIASI PROBLEMA MOLTO IMPORTANTE PER TE IN QUESTO MOMENTO! SCRIVILA.
- SCEGLI UN'ATTIVITÀ IN CUI SEI ATTIVO/A. PUÒ ESSERE UNO SPORT, UN'ARTE, LA MUSICA, LA COSTRUZIONE, LA DANZA O UNA PASSEGGIATA NELLA NATURA, MA NON GUARDARE UN FILM O LEGGERE. DEDICA ALMENO 45 MINUTI A QUEST'ATTIVITÀ E NEL FRATTEMPO RIFLETTI OGNI TANTO SULLA TUA DOMANDA.
- ALLA FINE, RIFLETTI SU COME TI SEI SENTITO/A DURANTE L'ATTIVITÀ. TI SEI AVVICINATO/A A UNA RISPOSTA?



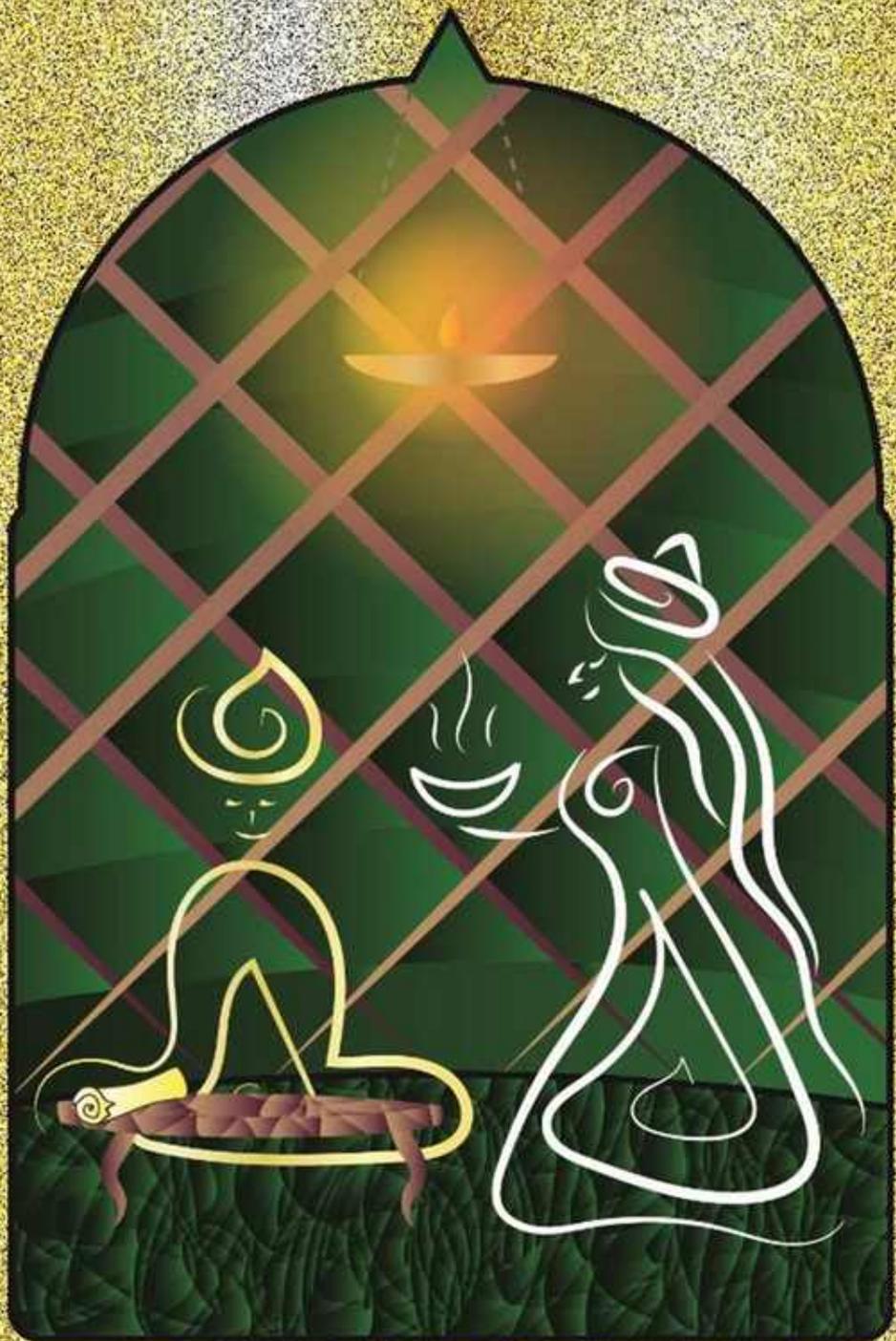
Tornare alla carovana

- **COME GESTISCI LE SITUAZIONI SCOMODE? RIFLETTI SU SITUAZIONI SPECIFICHE DELLA TUA ULTIMA SETTIMANA O COMUNQUE RECENTI, SULLA TUA MOTIVAZIONE E SULLE TUE REAZIONI. QUANTO CONTA L'OPINIONE DEGLI ALTRI PER TE? PERCHÉ? QUAL È UN BUON EQUILIBRIO TRA PREOCCUPARSI E NON PREOCCUPARSI DELL'OPINIONE DEGLI ALTRI NELLA TUA VITA?**
- **IMMAGINA DI TROVARTI DI NUOVO IN QUELLA SITUAZIONE. FAI ATTENZIONE AI TUOI SENTIMENTI NEGATIVI E AL FATTO CHE PASSERANNO. TUTTO PASSA PRIMA O POI.**
- **RESPIRA PROFONDAMENTE E LASCIA ANDARE, SCUOTENDO VIA I SENTIMENTI.**



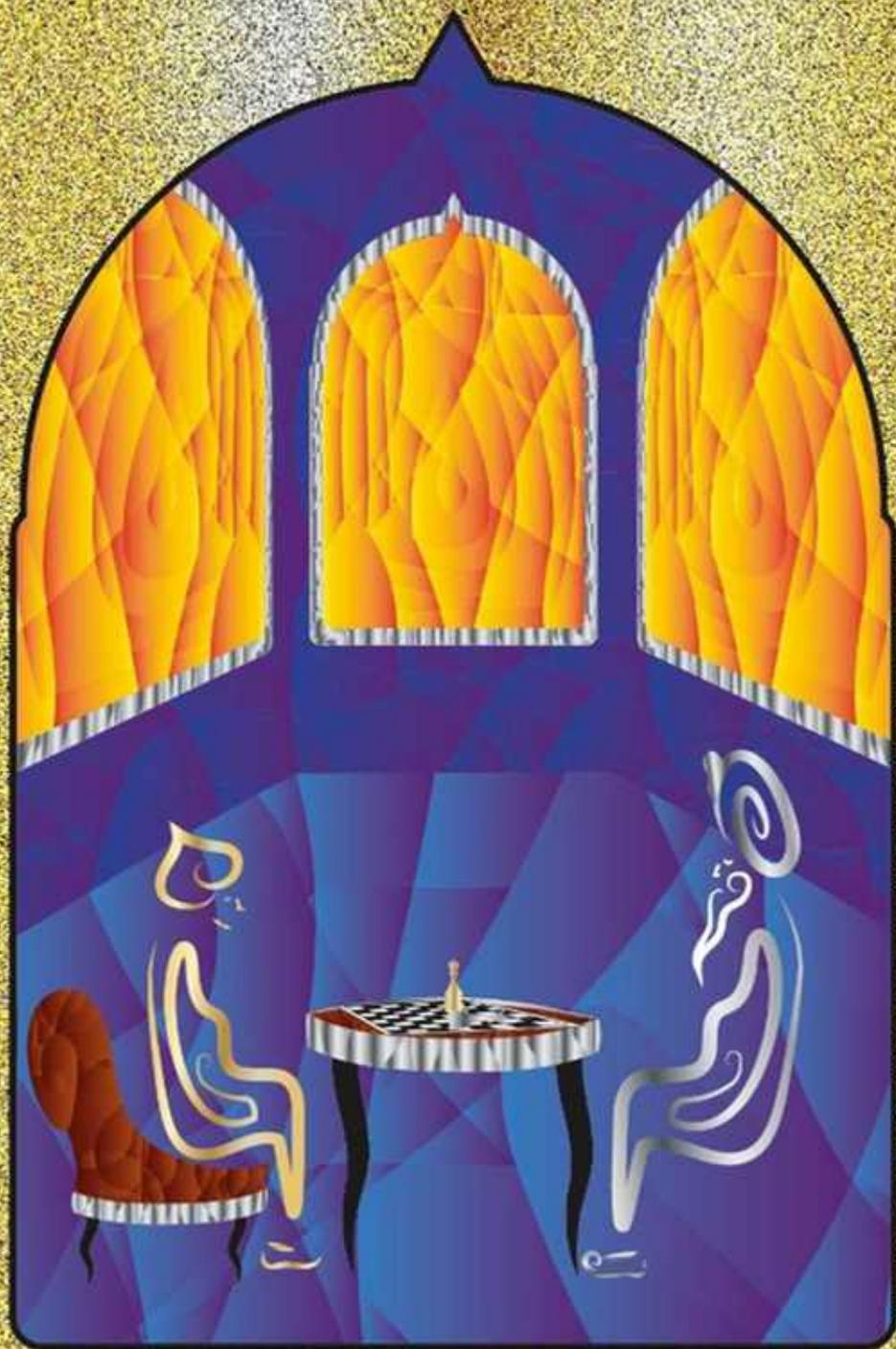
Riscrivere il nostro destino

- FAI UNA LISTA DI TUTTE QUELLE COSE CHE, DERIVANDO DALLA TUA INFANZIA, INFLUENZANO IL MODO IN CUI AGISCI:
 - ASPETTATIVE DEI GENITORI, DEGLI INSEGNANTI E DEI PARI;
 - TRADIZIONI E VALORI;
 - AUTO-ASPETTATIVE.
- QUALI DI QUESTE COSE DESIDERI CONSERVARE? QUALI INVECE VORRESTI RISCRIVERE? FALLO!



Accogliere te stesso/a

- **COME TI ACCOGLI QUANDO DEVI RACCOGLIERE LE ENERGIE PER UNA SFIDA? COSA TI PIACE FARE, ASCOLTARE, ASSAGGIARE, ODORARE, TOCCARE, ECC.?**
- **COSA PUOI FARE SE HAI 5 MINUTI, ORE O GIORNI PRIMA DI AFFRONTARE UN GRANDE COMPITO? CREA UNA GUIDA DI AUTOCOSTRUZIONE PER TE STESSO/A PER DIVERSE OCCASIONI!**



Il gioco del maestro

- **QUALI SONO QUEI PUNTI IMPORTANTI DELLA VITA CHE POSSONO CAMBIARTI RADICALMENTE? NE HAI MAI AVUTO UNO?**
- **COME TI SEI PREPARATO/A PER ESSERE AL MEGLIO IN QUEI MOMENTI? COSA HA FUNZIONATO E COSA NO?**
- **COME AFFRONTI IL FALLIMENTO? PERDI LA TESTA (COME I PRECEDENTI GIOCATORI IN CITTÀ) E TI RITIRI, OPPURE IMPARI DAI TUOI ERRORI E RIPROVI?**



Diventare il proprio sovrano

- IDEALMENTE SIAMO RE O REGINE DELLE NOSTRE VITE.
- COME TI IMMAGINI COME SOVRANO/A DEL TUO PROPRIO REGNO? COM'È IL TUO ASPETTO, IL TUO COMPORTAMENTO, COSA FAI? CERCA DI DESCRIVERLO NEL MODO PIÙ DETTAGLIATO POSSIBILE!
- UNISCI INSIEME IL TUO LIBRO DELLE REGOLE DEL REGNO BASANDOTI SULLE RISPOSTE DEI COMPITI PRECEDENTI: COME VORRESTI VIVERE, REAGIRE E FORMULARE LA TUA VITA!