



Το άλογο του μάγου

Το να δουλεύουμε με τον εαυτό μας μέσα από μια ιστορία είναι ένα συναρπαστικό εγχείρημα, αλλά δεν είναι καθόλου απλό. Σε ένα παραμύθι, η τάξη αποκαθίσταται μέχρι το τέλος, ο ήρωας του παραμυθιού ολοκληρώνει ένα ταξίδι και περνάει σε ένα επόμενο στάδιο αυτοανάπτυξης. Αυτό είναι και το δικό μας καθήκον, να ερμηνεύσουμε τις τροπές και τους «κώδικες» του παραμυθιού για τη δική μας ζωή, να βρούμε τα βήματα που θα μας βοηθήσουν να γίνουμε καλύτεροι αφέντες και κυρίαρχοι της δικής μας ζωής.

Αυτό το πακέτο 21 εικονογραφημένων καρτών έχει σχεδιαστεί για να σας συνοδεύσει στο ταξίδι της αυτογνωσίας σας μέσα από το λαϊκό παραμύθι "Το άλογο του μάγου".

YOUTHFOLKTALE.EU



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**



To Youth Folktales © 2022 αδειοδοτείται κάτω από το Attribution-ShareAlike 4.0 International

Συγγραφέας: Ένα Virág Suhajda, Júlia Heltai

Επιστημονική Επιμέλεια: Ildikó Boldizsár

Εικονογραφήσεις: Zsófia Szentimrey

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Αναζητώντας τον δρόμο

Ένα βασιλόπουλο χωρίζεται από την οικογένειά του και περιπλανιέται στο δάσος.

- Έχετε βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση, κατά την οποία δεν ξέρατε πού να κατευθυνθείτε;
- Ποια συναισθήματα σάς δημιουργήθηκαν, κατά τη διάρκεια αυτής της κατάστασης;
- Ποιοι ήταν οι φόβοι σας στη διάρκειά της;
- Τι εφόδια είχατε στη διάθεσή σας;



Ο γερο-Μάγος

Το βασιλόπουλο συναντά τον γερο-Μάγο
στο παλάτι και του ζητά να μπει στην
υπηρεσία του.

- Τι σημαίνει «βοήθεια» για εσάς;
- Δέχεστε την προσφορά βοήθειας από
τους άλλους και, αν ναι, πώς;
- Ποια από τα στοιχεία τού χαρακτήρα
σας σας βοηθούν να σχετίζεστε με τους
άλλους;
- Σας είναι εύκολο να ζητήσετε βοήθεια
από άλλους;
- Νιώθετε πιο άνετα να βοηθάτε τους
άλλους ή να ζητάτε βοήθεια;



Τα καθήκοντα

Ο γέρο-Μάγος αναθέτει στο βασιλόπουλο
τρία καθήκοντα.

- Υπάρχουν προκλήσεις στη ζωή σας που είναι παρόμοιες με τα καθήκοντα του βασιλόπουλου;
- Πώς ανταποκρίνεστε σε αυτές τις προκλήσεις;
- Τι σας παρακινεί να ολοκληρώσετε μια εργασία;
- Με τι είδους εργασίες σάς αρέσει να ασχολείστε;
- Σας είναι εύκολο να ολοκληρώσετε εργασίες που έχουν οριστεί από άλλους;



Τιμωρία

Το βασιλόπουλο αμελεί ένα από τα καθήκοντά του (την επιμέλεια τη φωτιάς) και ο γέρος τον τιμωρεί.

- Έχετε αμελήσει ποτέ κάτι, αμέλεια που σας έβαλε, στη συνέχεια, σε μπελάδες;
- Ποιες ήταν οι συνέπειες αυτής σας της αμέλειας;
- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της κατάστασης;
- Τι θα μπορούσατε να είχατε πράξει με τρόπο διαφορετικό για να αποφεύγατε τους μπελάδες αυτούς;
- Τι σας έμαθε αυτή η κατάσταση;
- Έχετε αισθανθεί ποτέ αδικία, τις φορές που τιμωρηθήκατε για κάτι;



Το μαύρο άλογο

Το άλογο του μάγου βοηθά το βασιλόπουλο να γίνει βασιλιάς, με συμβουλές και κατάλληλα εφόδια.

- Τι εφόδια πιστεύετε ότι χρειάζεστε για να είστε πραγματικός/-ή κυρίαρχος της ζωής σας;
- Ποια είναι τα εφόδια που έχετε ήδη στη διάθεσή σας;
- Έχετε κάποιον βοηθό που μπορεί να σας υποστηρίξει ώστε να αξιοποιήσετε τα δικά σας εφόδια;
- Τι είδους βοήθεια θεωρείτε ότι χρειάζεστε από αυτόν τον βοηθό;
- Είχατε ποτέ κάποιον «βοηθό» στη ζωή σας, ο οποίος σας υποστήριξε όχι με υλικά αντικείμενα και αγαθά ή χρήματα, αλλά σας δίδαξε κάτι σημαντικό;



Η πυρπόληση του παλατιού

- Έχετε, κάποτε, «πυρπολήσει» τα πάντα στη ζωή σας; Τι σήμαινε η κατάσταση αυτή για εσάς - πώς θα την περιγράφατε;
- Πώς αντιληφθήκατε, τότε, ότι δεν υπήρχε «επιστροφή» σε ο, τι έχει «πυρποληθεί»;
- Αναλογιζόμενοι τώρα αυτήν την κατάσταση, γιατί πιστεύετε ότι αποφασίσατε τότε να μην αφήσετε καμία πιθανότητα επιστροφής στην παλιά σας ζωή;
- Αισθάνεστε ότι ενεργήσατε ενστικτωδώς ή, αντίθετα, σκεφτήκατε τις συνέπειες πριν ενεργήσετε;
- Σε τέτοιου είδους καταστάσεις, πόσο εμπιστεύεστε τη διαίσθησή σας;



Η απόδραση με το μαύρο άλογο

Το βασιλόπουλο πήδηξε στη σέλα και
απέδρασε.

- Γιατί νομίζετε ότι το βασιλόπουλο ακολούθησε τη συμβουλή του αλόγου;
- Εσείς πιστεύετε ότι μπορείτε να αλλάξετε;
- Πόσο αγωνιάτε ή ακόμη και φοβάστε για τις συνέπειες των πράξεών σας;
- Συνηθίζετε να τρέχετε μακριά τους ή τις αντιμετωπίζετε πρόσωπο με πρόσωπο;
- Έχετε διακινδυνεύσει ποτέ τα πάντα για κάτι ή κάποιον; Πώς νιώσατε στην περίπτωση αυτή;



Η καταδίωξη

- Υπήρξε ποτέ στιγμή στη ζωή σας που νιώθετε ότι αποδράσατε ή ξεφύγατε από μια απειλητική για εσάς κατάσταση;
- Προς ποια «κατεύθυνση» κοιτάξατε φεύγοντας: κατευθείαν μπροστά ή μπρος-πίσω;
- Προτιμάτε να ξεφεύγετε από τα προβλήματα ή να τα λύνετε;
- Μαθαίνετε εύκολα από τα λάθη σας; Είστε σε θέση να «βλέπετε» τα λάθη σας και να τα συνειδητοποιείτε;
- Η αντιμετώπιση ενός λάθους ή μιας δυσκολίας στη ζωή σας σε ποιους τομείς σας έχει βελτιώσει;
- Ονομάστε κάποιους από τους φόβους σας που θεωρείτε ότι μπορούν να προχωρήσουν τη ζωή σας μπροστά, εφόσον μπειτε στη διαδικασία να τους αντιμετωπίσετε.



Ο μαγικός καθρέφτης

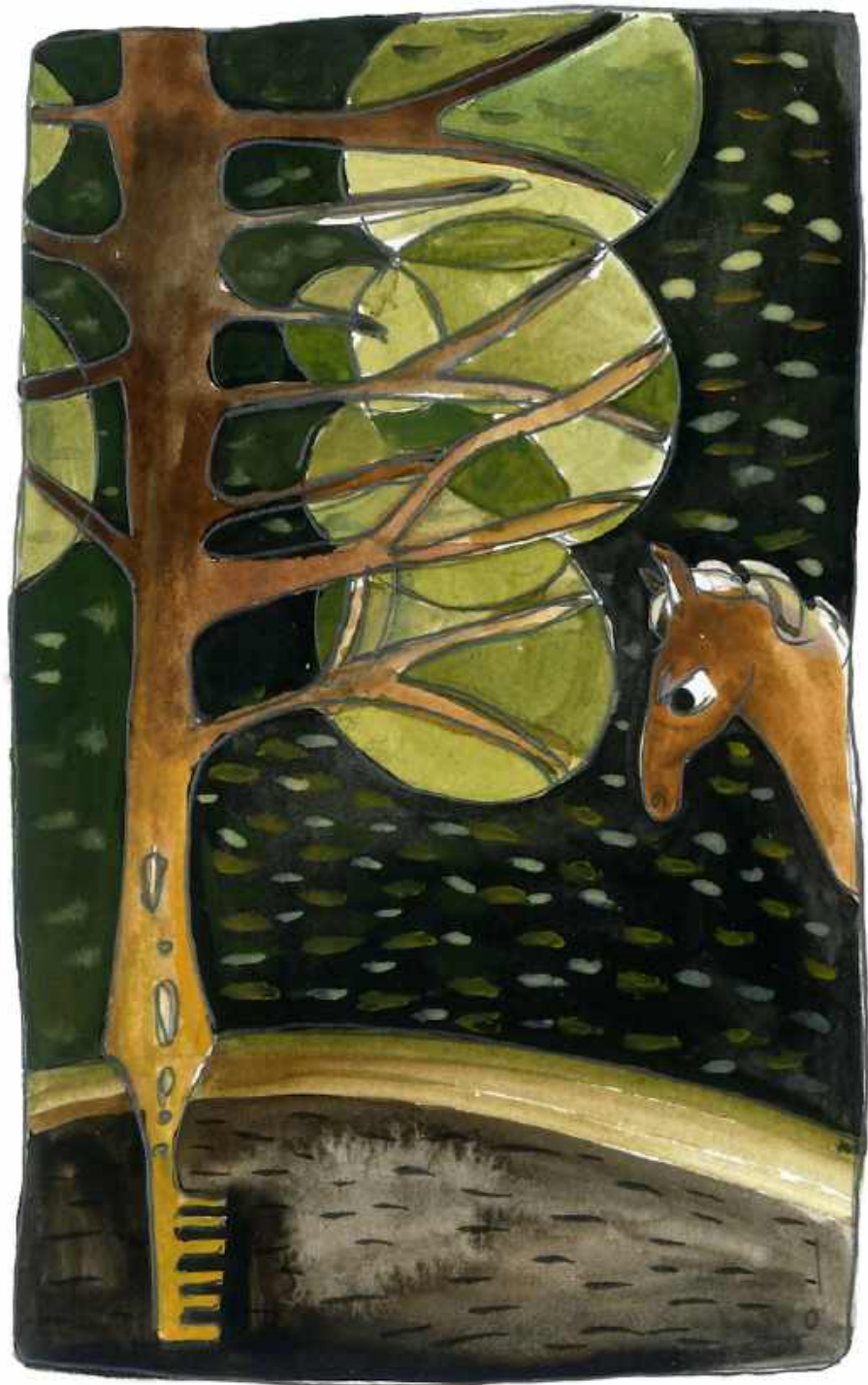
Ο μαγικός καθρέφτης κομματιάζεται και
κόβει τα πόδια του αλόγου
του Μάγου.

- Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να δει ο Μάγος για τον ίδιο του τον εαυτό στον καθρέφτη, κάτι δηλ. που έχει τη δύναμη να βάλει φρένο στις επιδιώξεις του;
- Εσείς, σε έναν «μαγικό καθρέφτη» τι θα βλέπατε για τον δικό σας εαυτό, α τα αναφορικά με τα στοιχεία εκείνα που μπορούν, αντίστοιχα, να σας εμποδίζουν να επιτύχετε τους στόχους σας;
- Ποια είναι τα στοιχεία που σας αρέσει να βλέπετε στον εαυτό σας, όταν κοιτάξετε στον «καθρέφτη» αυτόν; Γιατί διαλέγετε να δείτε τα συγκεκριμένα στοιχεία;
- Τι σας βοηθά να δείτε και να καταλάβετε καλύτερα τον εαυτό σας; Με άλλα λόγια, τι είναι για εσάς ο «μαγικός καθρέφτης» σας;



Ακούστε τους «ήχους» του κινδύνου

- Ακούτε τους ήχους και τα σήματα κινδύνου μέσα σας;
- Σε ποιες καταστάσεις σάς έχει βοηθήσει ή σας βοηθά η εσωτερική σας φωνή, η διαίσθησή σας;
- Τι ακριβώς σας ευαισθητοποιεί ώστε να είσθε σε θέση να ακούτε τις φωνές αυτές;
- Πώς εστιάζετε σε αυτές-πώς τις «αναγνωρίζετε»;



Η χτένα

Η χτένα γίνεται δάσος και εμποδίζει την καταδίωξη του ήρωα από τον γερο-Μάγο.

- Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τον πόνο και το τραύμα του παρελθόντος;
- Τι μπορεί να σας εμποδίσει να το κάνετε αυτό;
- Τι σημαίνει για εσάς το «πυκνό δάσος»;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή στη ζωή σας;
- Ποιο θα ήταν το «τσεκούρι» στη ζωή σας που θα σας βοηθούσε να διαβείτε ένα τέτοιο «πυκνό δάσος»;



Το μαστίγιο

Το μαστίγιο γίνεται ποτάμι, ο γέρος
πνίγεται.

- Υπάρχουν καταστάσεις στη ζωή σας που φαίνονται ή είναι εκτός του δικού σας ελέγχου;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να ανακτήσετε τον έλεγχο της ζωής σας;
- Ποια μπορεί να είναι η «μαγική σας φλόγα» που πρέπει να προστατευτεί από τα νερά του ποταμού;
- Με ποιους τρόπους θα την προστατεύατε από την πλημμυρίδα του νερού;
- Σας έχει συμβεί να έχετε πληγωθεί και να «επιστρέψετε» με τον ίδιο τρόπο τον πόνο που εισπράξατε;
- Πώς νιώσατε σε αυτή την περίπτωση;
- Ποια είναι η γνώμη σας για την πρακτική: "οφθαλμόν αντί οφθαλμού, οδόντα αντί οδόντος";



Η πέτρινη αίθουσα

Η γη ανοίγει και εμφανίζεται η πέτρινη αίθουσα.

- Υπάρχουν περιοχές στη ζωή σας που είναι κρυμμένες ή ανεξερεύνητες;
- Είναι θέματα για τα οποία δεν σας αρέσει να μιλάτε ή δεξιότητες που, ενδεχομένως, δεν γνωρίζετε ότι έχετε;
- Έχετε σκεφτεί πώς μπορείτε να ανοίξετε τις κατάλληλες «πύλες» για να τις ανακαλύψετε;
- Ποια βήματα αυτογνωσίας πρέπει να κάνετε για να το πετύχετε αυτό;
- Τι εσωτερικούς πόρους-εφόδια διαθέτετε;
- Πώς μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτά, να τα ενεργοποιήσετε; Τι είναι αυτό που, ενδεχομένως, τα τροφοδοτεί;



Κηπουρός

Ο ήρωας γίνεται κηπουρός με «τουρμπάνι».

- Έχετε κρύψει ποτέ τα αληθινά συναισθήματα ή τις σκέψεις σας από τους άλλους;
- Ζήσατε ποτέ μια κατάσταση, κατά την οποία προσποιηθήκατε ότι είστε κάποιος/-α άλλος/-η από αυτό που πραγματικά είστε; Γιατί ήταν απαραίτητο να γίνει αυτό;
- Ποιος είναι ο θησαυρός σας («τα χρυσά μαλλιά σας») που κρατάτε κρυμμένο; Πώς θα αντιδρούσαν οι άλλοι αν τον δείχνατε;
- Υπάρχει κάποια αρετή σας ή κάποια ποιοτική ιδιαιτερότητά σας που, συνήθως, κρύβετε; Για ποιους λόγους δεν σας αρέσει να την αποκαλύπτετε;



Η τροφοδοσία και η περιποίηση του μαύρου αλόγου

- Πώς φροντίζετε τη δική σας εσωτερική ενέργεια και δύναμη;
- Παίρνετε αρκετό χρόνο, προκειμένου να ξεκουραστείτε και να «επαναφορτισθείτε;»
- Πόσο συχνά κάνετε δραστηριότητες που σας δημιουργούν ευχαρίστηση και ικανοποίηση;
- Αν έπρεπε να περιγράψετε το εσωτερικό «μαύρο αλόγό» σας, ποιες ιδιότητες θα είχε;
- «Τι» θα του δίνατε για να το «θρέψετε» σωστά;
- Ποια είναι η σχέση σας με το «μαύρο αλόγό» σας;



Το διαμαντένιο μήλο και ο γάμος

Το διαμαντένιο μήλο αντιπροσωπεύει τις ευκαιρίες στη ζωή μας.

- Έχετε επωφεληθεί από τις ευκαιρίες που έρχονται στο δρόμο σας; Αν όχι, γιατί;
- Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους άλλους;
- Ποιοι θεωρείτε ότι είναι οι άνθρωποι στη ζωή σας που σας βλέπουν ως κάτι πολύτιμο;
- Αναλαμβάνουν την ευθύνη να υποστηρίξουν αυτό που σκέφτονται για εσάς μπροστά σε άλλους;



Νίκη στις Μάχες

Ένα μεταμφιεσμένο βασιλόπουλο κερδίζει
μάχες με το μαύρο άλογό του

- Τι θα μπορούσε να σημαίνει για το βασιλόπουλο το γεγονός ότι δίνει μάχες μεταμφιεσμένος;
- Υπάρχουν τομείς στη ζωή σας, όπου «πολεμάτε», κρύβοντας τον πραγματικό εαυτό σας;
- Σε ποιους τομείς της ζωής σας πρέπει να δώσετε μάχες;
- Σε ποιον/ους μπορείτε να βασίζεστε για βοήθεια;
- Ποια είναι τα εφόδιά σας που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να κερδίσετε;
- Υπάρχουν, αυτήν τη στιγμή, στη ζωή σας, μάχες που πρέπει να δώσετε;



Ο ήρωας

Ο βασιλιάς και οι γαμπροί του συζητούν για τον ήρωα, κάνοντας υποθέσεις.

- Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή σας στους οποίους θέλετε ή χρειάζεται να δείξετε ή να αποδείξετε τον πραγματικό εαυτό σας;
- Ποιοι είναι αυτοί; Τι χρειάζεστε για να τους «κερδίσετε» ή να τους αποκαλύψετε τον εαυτό σας;
- Έχει χρειαστεί να αποδείξετε ποτέ ότι αξίζετε κάτι; Τα καταφέρατε ή όχι και γιατί;
- Για ποιο πρόσωπο ή για ποιο πράγμα ακριβώς μπορεί καθένας/μία από εσάς να γίνει ήρωας/ηρώίδα;
- Κάτω από ποιες συνθήκες πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να αναδειχθείτε σε ήρωα/-ίδα πρωταγωνιστή/-στρια της ζωής σας;



Το μαντήλι

Ο βασιλιάς δένει το πόδι του ήρωα-
βασιλόπουλου με το μαντήλι του.

- Υπάρχουν πληγές (συναισθηματικές ή σωματικές) αυτή τη στιγμή στη ζωή σας που χρειάζονται επούλωση;
- Πώς μπορούν να θεραπευτούν;
- Ποιο πρόσωπο μπορεί να σας βοηθήσει;



Η ανακάλυψη

Η σύζυγος ανακαλύπτει το μαντήλι

- Κρατάτε πράγματα κρυφά από τους άλλους;
Γιατί;
- Υπάρχει κάποιο πρόσωπο εμπιστοσύνης, στο οποίο θα λέγατε το μυστικό σας;
- Πώς νομίζετε ότι θα αντιδρούσαν οι άλλοι, αν γνώριζαν την αλήθεια σας;
- Πώς θα άλλαζε η ζωή σας αν σταματούσατε να κρύβετε την αλήθεια σας;
- Τι είναι πιο σημαντικό για εσάς: τι σκέφτονται οι άλλοι για εσάς ή η δική σας εικόνα για τον εαυτό σας;
- Έχετε ανθρώπους στη ζωή σας που πιστεύουν σε εσάς και αναγνωρίζουν την αξία σας;



Η γιορτή

Γιορτάζοντας τον ήρωα που θα γίνει βασιλιάς!

- Τι σημαίνει «αναγνώριση» για εσάς;
- Σκεφτείτε και περιγράψτε μια κατάσταση, κατά την οποία έχετε επιτύχει έναν στόχο σας ή έχετε πραγματοποιήσει ένα όνειρό σας.
- Ποια θα ήταν η μεγαλύτερη αναγνώριση για εσάς αυτή τη στιγμή; Από ποιο/-α πρόσωπο/-α ή από τι εξαρτάται;
- Έχετε ανάγκη ανατροφοδότησης από τους άλλους -και πόσο- στην καθημερινή σας ζωή;
- Τι σας κάνει να αισθάνεστε πραγματικά πολύτιμοι;