

МИСИЯ 1

НЕЩОТЪРСАЧИ



В рамките на тази мисия имаме за цел да намерим и преброим конкретни неща, докато вървим. Участието в нея ни помага да се фокусираме в настоящия момент и да станем по-наблюдателни и съзнателни за света наоколо.

Днес опитайте да откриете всички сладки кученца / котенца и витрини със сладкиши по пътя до училище и обратно. В края на деня напишете в общата група колко животинки и магазинчета сте забелязали. Споделете снимка и описание, ако някое от намерените неща е било особено интересно.

МИСИЯ 2

ТЪРСЕНЕ НА ЧИСТОТА

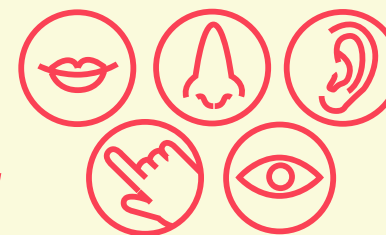


Тази мисия е специална. Изпълнявайки я, не само започваме деня си горди от доброто дело, но и ставаме по-осъзнати за важността на правилното сортиране и изхвърляне на отпадъците и осезаемия ефект от обединените усилия.

Вземете с вас гумени ръкавици и чували за смет. Открийте чистотата, като съберете възможно най-много неправилно изхвърлени боклуци по пътя си. Разпределете помежду си видовете отпадъци, съберете ги разделно, след което ги изхвърлете в предназначените за това контейнери. Снимайте колко много боклук сте успели да изчистите и споделете снимките в онлайн групата.

МИСИЯ 3

ТЪРСЕНЕ НА УСЕЩАНИЯ



Мисията включва да активираме сетивата си, докато се движим. Усещанията ни ни държат фокусирани в момента и ни позволяват да преживеем истински насладата от това да сме навън.

Първо наблюдавайте и коментирайте обектите, които преминават през ползрението ви – каква форма, големина и цвят имат. После пренасочете вниманието върху тактилните си усещания – дали е топло или студено, дали слънцето дали кожата ви или вятъра си играе с косите ви и т.н. След това преминете към звуците, които чувате – откъде идват и дали са силни или тихи, високи или ниски. Накрая се опитайте да определите как ухае светът наоколо – цветята, сведените клони на дърветата, топлите кроасани от пекарната на ъгъла и т.н. Изберете най-впечатляващите си усещания от деня и разкажете накратко за тях в онлайн групата.

МИСИЯ 4

ТЪРСЕНЕ НА КРАСОТА

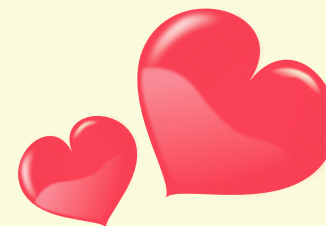


Насочването на вниманието към красотата наоколо ни помага да се отърсим от негативизма и вкоренения ни песимизъм. Забелязването на красотата докато вървим, оказва позитивно влияние на настроението ни дълго след това.

Опитайте се да забележите всичко по пътя си, което ви се струва красиво – цъфнало цвете, сноп светлина, кола или къща в любимия ви цвят, смешна птица или пухкаво коте и дори нечия милосърдна постъпка. Снимайте красотите, които срещате и ги споделете в общата група в края на деня.

МИСИЯ 5

ТЪРСЕНЕ НА ЕМОЦИИ



Тази мисия ни насочва към откриването на света вътре в нас и вътре в тези около нас, което насърчава самоосъзнатостта и емпатията ни.

Докато вървите заедно, споделете помежду си каква емоция изпитвате в момента – може би сте разтревожени от предстоящото контролно или развълнувани от празненството, на което сме поканени след училище, може би сте уморени, защото сте станали рано или доволни, защото сте хапнали любимите си палачинки на закуска. Изразете емоциите си, след като сте ги определили. Намерете подходящ пейзаж и си направете селфи снимки, на които се стараете с позата и изражението си да предадете емоцията, която всеки от вас изпитва. Или по-късно нарисувайте както вашето, така и споделеното с вас чувство. Снимките и рисунките публикувайте в общата ни онлайн група. Насърчете другите да познаят какви емоции се крият зад тях.