Releasing and Enabling At Present

First participant: 4 min.
What must I release and what should I enable (behaviors, assumptions, commitments) in order to move forward with what is important to me this year?

Write a response on your pages
2 min.

Respond verbally as long as time permits
6 min.

Give the pages with the responses to the speaker.

Repeat among all the group members. Divide the time so that each participant will have a turn.

التخلّص من أشياء وفتح الباب لأشياء أخرى

المشارِكة الأولى: 4 دقائق
ما هي الأشياء التي يجب أن أتخلّص منها (سلوكيات، فرضيات، التزامات) لكي أتقدم وأحقق أمورًا مهمّة بالنسبة لي هذه السنة؟

اكتبوا ردودكم
في الأوراق التي أمامكم
2 دقائق

عقّبوا كلاميًا إذا كان
هناك متسع من الوقت
6 دقائق

كل مشارِكة تعطي ورقتها للمتحدّثة

كرّروا الجولة مع جميع المشارِكات. قسّموا الوقت بطريقة تتيح المجال للجميع بالمشاركة.

לשחרר ולאפשר בעת הזו

משתתפת ראשונה: 4 דק'
מה עלי לשחרר ומה עלי לאפשר (איזה התנהגויות, הנחות, מחויבויות) כדי להתקדם ולקדם את מה שחשוב לי בשנה הזו?

כתבו התייחסויות בדפים שלפניכן
2 דק'

התייחסו בקול ככל שהזמן מאפשר
6 דק'

העניקו את הדפים עם ההתייחסויות למספרת.

חזרו בסבב בין חברות הקבוצה. חלקו את הזמן כך שכולן ישתפו.

RAYAH FUND
Amplifying Women's Voices

BeDo
לחולל שינוי, אחרת
Generating change, differently
إحداث تغيير بشكلٍ مختلف

© Creative Commons – Presencing Institute – www.presencinginstitute.org/credits