

AM-DZ01 · DELOVNI ZVEZEK

Ne boljša metoda. Drug kontekst.

Globalna metoda Alma Meeo

Delovni zvezek za samoučenje, vajo in osebni zapis.

Andrej Keber

Kako uporabljati ta delovni zvezek

Živa knjiga predstavi pot. Delovni zvezek je za delo. Portal omogoči vajo.

V ta Word lahko vpisuješ svoje odgovore. Lahko ga tudi natisneš na A4.

Alma Meeo ni boljša metoda. Je drug kontekst.

1. Kaj to pomeni

Alma Meeo se ne primerja z drugimi metodami.

Ni tekmovanje. Ni dokazovanje premoči. Ni nadomestilo za znanost, terapijo, religijo ali katero koli drugo pot.

Je drug kontekst učenja človeka.

Moj prvi zapis:

.....

.....

.....

2. Prvi delovni korak

S kom ali s čim primerjam Alma Meeo?

.....
.....

Zakaj potrebujem primerjavo?

.....
.....

Ali me vodi strah, dvom ali potreba po dokazovanju?

.....
.....

3. Drug kontekst

Drug kontekst pomeni, da ne iščem, kdo je boljši. Ne iščem zmage. Ne napadam drugih poti.

Kaj se v meni spremeni, če se začnem učiti iz miru, srca in lastne zaznave?

.....

.....

.....

4. Vaja: ustavi primerjavo

Za eno minuto se ustavi. Dihaj mirno. Roko položi na srce. Ne dokazuj ničesar. Ne primerjaj ničesar. Samo opazuj, kaj ostane.

Kaj sem začutil?

.....
.....

Kaj je bilo mirno?

.....
.....

5. Varnostna meja

Ta delovni zvezek je učni pripomoček.

Ne nadomešča zdravniške, pravne, terapijske ali druge strokovne pomoči.

Notranja zaznava ni javni dokaz. Je signal za opazovanje, zapis in odgovorno preverjanje.

Moj naslednji miren korak:

.....

.....

Kolofon

Avtor: Andrej Keber, dipl. ing.

Zbirka: Alma Meeo delovni zvezki

Oznaka: AM-DZ01

Področje: Globalna metoda Alma Meeo

Verzija: V1.0

Format: Word za izpolnjevanje · A4 PDF · flipbook/print

Alma Meeo · sLOVEnija · globalna metoda samoučenja