

Тази статия е за Aware Thinker II  
Младежки обмен, който се проведе между  
12-22 март 2023 г. в Кенингтън, Ашфорд,  
Великобритания. Целта на проекта беше да се създаде а  
здрава връзка със себе си и другите.  
За да постигнем това, използвахме метод, наречен  
Кръг, описан от М. Скот Пек в неговата  
книга "Различният барабан". По същество,  
методът е подобен на кръг за споделяне, който се провежда в  
край на дейностите за всеки ден, но е така  
се характеризира с набор от основни правила. Там  
са 3 минути мълчание в началото и  
край на всеки кръг, време, през което да  
изключете се от натоварената реалност и се съсредоточете  
върху това, което присъства в самия него при това  
момент. Няма определен ред, всеки  
участникът е свободен да изразява себе си  
когато са „подтикнати да говорят” - ан  
интуитивен подход, който се оказа невероятно  
ефективен. Има пълна конфиденциалност,  
което означава, че всичко казано в кръга,  
остава в кръга. Това помага за създаването на  
безопасно пространство. Участниците се насърчават да  
използват аз-изявления, когато говорят - малко  
толкова силен детайл, че преобрази  
начинът, по който общувам. Обикновено как кръг  
ще отиде за мен - ще седя спокойно и  
наблюдавай мислите ми за известно време. Тогава  
в крайна сметка щеше да има мисъл, че  
грабва вниманието ми и го задържа, ума ми  
ще продължи да се връща към него отново и отново  
отново и нямаше да мога да се отърся от него.  
Това обикновено е придружено от определен  
натрупване на напрежение в тялото. Моето сърце  
ще започне да се състезава и дишането ми ще  
стават нередовни. Тогава знам, че аз  
трогнат съм да говоря. И щом го кажа  
на глас - огромно количество енергия  
щях да бъда освободен, вече нямаше да бъда  
закачен на тази мисъл. Щях да мога  
интегрирайте го много по-бързо и продължете напред.  
За съжаление, не е възможно да получите  
ползите от Кръга без всъщност  
преживявайки го. Надявам се, че тази статия  
може да предизвика известно любопитство относно  
метод и нямам търпение да го приложа в моя  
общност.