



ZASADY KRĘGU

1. Spotkanie

Krąg jest przestrzenią spotkania – ludzi, nie ról. Przychodzimy takie, jakie jesteśmy, z tym, co żywe.

2. Tu i teraz

Zapraszam do bycia w kontakcie ze sobą – z ciałem, emocjami i myślami. Nie musisz nic zmieniać ani naprawiać.

3. Mówienie z „ja”

Dzielimy się własnym doświadczeniem („czuję”, „zauważam”), bez ocen, interpretacji i rad. Każde doświadczenie jest ważne.

4. Granice

Możesz mówić lub milczeć. Decydujesz, czym się dzielisz. Masz prawo powiedzieć „stop” lub „nie chcę”. Szanujemy granice swoje i innych.

5. Różnorodność

Jest miejsce na różne emocje, perspektywy i tempo. Nie ma „dobrych” ani „złych” przeżyć.

6. Słuchanie

Słuchamy z uważnością – bez przerywania i doradzania. Mówimy, gdy trzymamy przedmiot mówienia.

7. Odpowiedzialność

Każda z nas bierze odpowiedzialność za siebie i swój sposób bycia w kręgu. Krąg nie jest psychoterapią – ma charakter rozwojowy i doświadczeniowy.

8. Poufność

To, co pojawia się w kręgu, pozostaje w kręgu. Dbamy o prywatność innych.

9. Równość

Każdy głos jest równie ważny. Nie ma hierarchii. Prowadząca dba o ramy i bezpieczeństwo przestrzeni.

10. Obecność i wspólna przestrzeń

Dbamy o obecność – ze sobą i z grupą. Wyciszamy telefony (jeśli potrzebujesz być pod telefonem, daj znać wcześniej).

Spotykamy się w trzeźwości – bez alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Przychodzimy punktualnie. Jeśli potrzebujesz wyjść wcześniej, poinformuj o tym na początku. Wchodzimy i wychodzimy cicho, z uważnością na grupę.

Zgoda

Uczestnicząc w kręgu, wyrażasz zgodę na te zasady i współtworzenie bezpiecznej, uważnej przestrzeni.