



PILLARS OF POWER



▶▶ Manual para participantes ▶▶

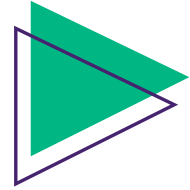


Nombre:



**Co-funded by
the European Union**

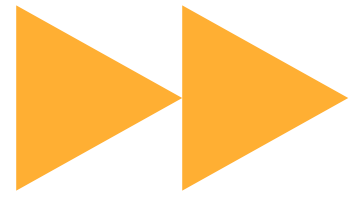
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



© Fundación Netwerkpro
Todos los derechos reservados.
Nada de esta publicación puede ser
reproducido, almacenado en un
archivo de datos automatizado o
hecho público en cualquier forma o de
cualquier manera, ya sea electrónico,
mecánico, por fotocopias, grabaciones
o cualquier otra forma, sin el permiso
escrito de todos los autores.



ESPERANZA: PENSAMIENTOS Y SUEÑOS POSITIVOS



Esperanza, pensamientos positivos y sueños para una sociedad sostenible.

La esperanza es una virtud que refleja nuestra confianza fundamental en el futuro. En el contexto de la sostenibilidad, la esperanza es indispensable. Guía nuestros pensamientos y sueños positivos para un mundo mejor y más habitable. Esta convicción interior nos motiva a trabajar por una sociedad sostenible, en la que cada paso adelante, alimentado por la esperanza, contribuya a realizar nuestros sueños compartidos para las generaciones futuras.



Actividad 1 – Pequeños pasos con un gran impacto

Para sentirte fuerte, necesitas una actitud positiva. Tú importas y lo que haces también importa. ¿Qué hacer cuando estás abrumado por sentimientos negativos o desesperanzadores? A veces estás tan atrapado en ello que no sabes por dónde empezar.

Empiece con algo pequeño, un pequeño cambio; que eventualmente conducirá a un gran impacto.

Esos pequeños pasos siempre conducen a algún lugar, donde puedes ver el cambio. Algo que crece da esperanza.

¿Cuál podría ser un primer paso?

Actividad 2 – Sentir que estás ahí, presente en el aquí y ahora.

¿Qué puedes hacer cuando te sientes infeliz y abrumado por sentimientos negativos?

Primero que nada, ¡siente que estás ahí! Conciencia corporal. El ayer está en tu cabeza (fantasía), el mañana está en tu cabeza (fantasía). Ahora estás aquí, justo aquí, ahora mismo.



Actividad 3 – EL poder del pensamiento



Puedo hacer lo que quiera

Puedo hacerlo

Yo soy yo y eso está bien.

Estoy bien como soy

Me acepto con todos mis más y mis menos.

Puedo aprender esta lección

Puedo sentir y dar o recibir amor.

Significo algo para los demás

Todo pasa

Se pone mejor

Soy valioso

Tengo gente que me ama

Soy amado

Nunca puedo cometer errores, solo puedo aprender.

Me doy permiso de ser humano y aprender.

Significo algo para los demás





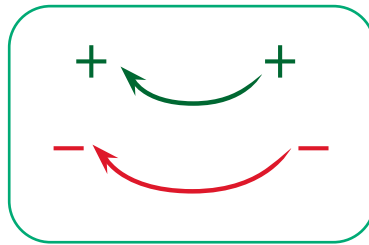
Actividad 4 – Acción positiva

Pensamientos positivos

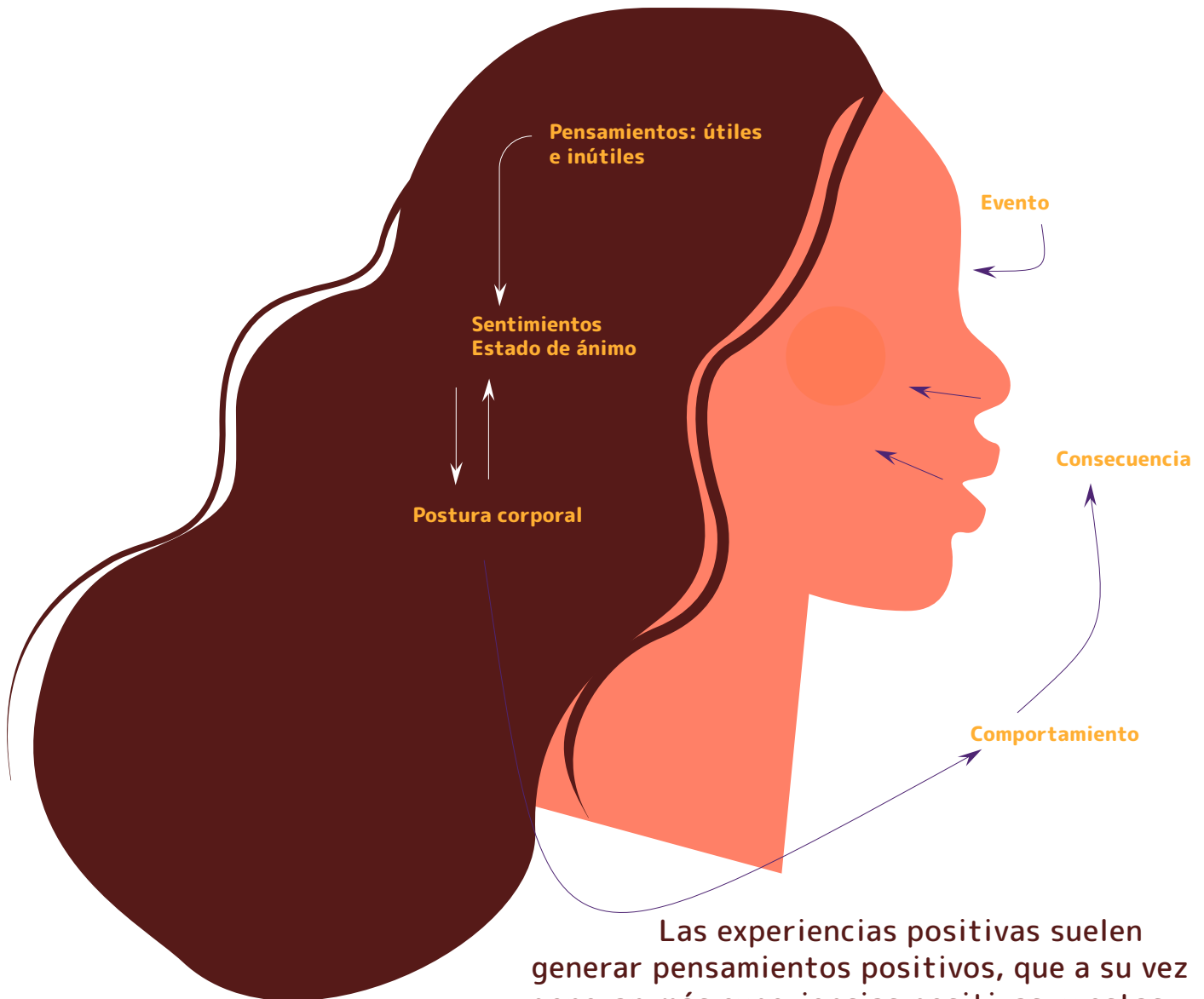
¿Qué pensamientos positivos te hacen feliz?

¿Qué pensamiento te ayuda cuando tienes pensamientos negativos?

¿Qué consejo has recibido de alguien sobre pensar positivamente?



Pensamiento - Emoción - Acción - Experiencia



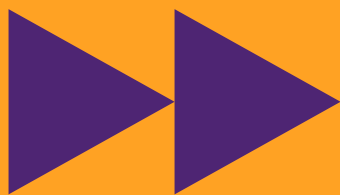
Las experiencias positivas suelen generar pensamientos positivos, que a su vez generan más experiencias positivas, y estas generan más pensamientos positivos.

Esto también aplica a las experiencias y pensamientos negativos; es como un ciclo. Los pensamientos positivos también pueden ayudarte a tener experiencias positivas, y viceversa.

¿Qué me llevo de esta formación?
 ¿Qué he aprendido? ¿Qué considero importante recordar?

The background features a complex, abstract design with overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple, from deep indigo to light lavender, and warm orange and yellow tones. The shapes are organic and fluid, creating a sense of movement and depth. The overall color palette is rich and moody.

IDENTIDAD: ¿QUIÉN SOY?



Una sociedad sostenible se basa en un fuerte sentido de identidad y seguridad. La identidad brinda a las personas un sentido de conexión con su comunidad y el entorno natural. Esta conexión nos motiva a cuidar nuestro medio ambiente y a esforzarnos por la sostenibilidad. Cuando las personas se sienten conectadas, es más probable que contribuyan activamente a iniciativas sostenibles que protegen y fortalecen tanto su propio futuro como el de los demás.



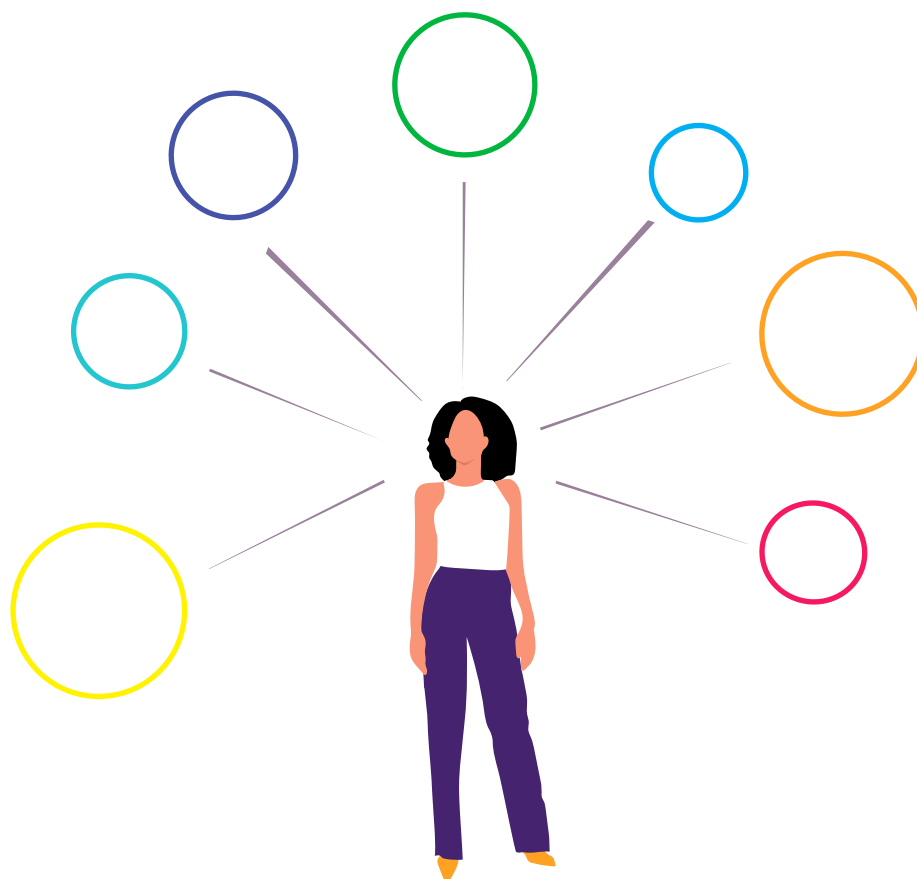
Actividad 1 – Naturaleza - Crianza

Crianza	Naturaleza
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Actividad 2 – Roles



¿Con qué roles nos identificamos?

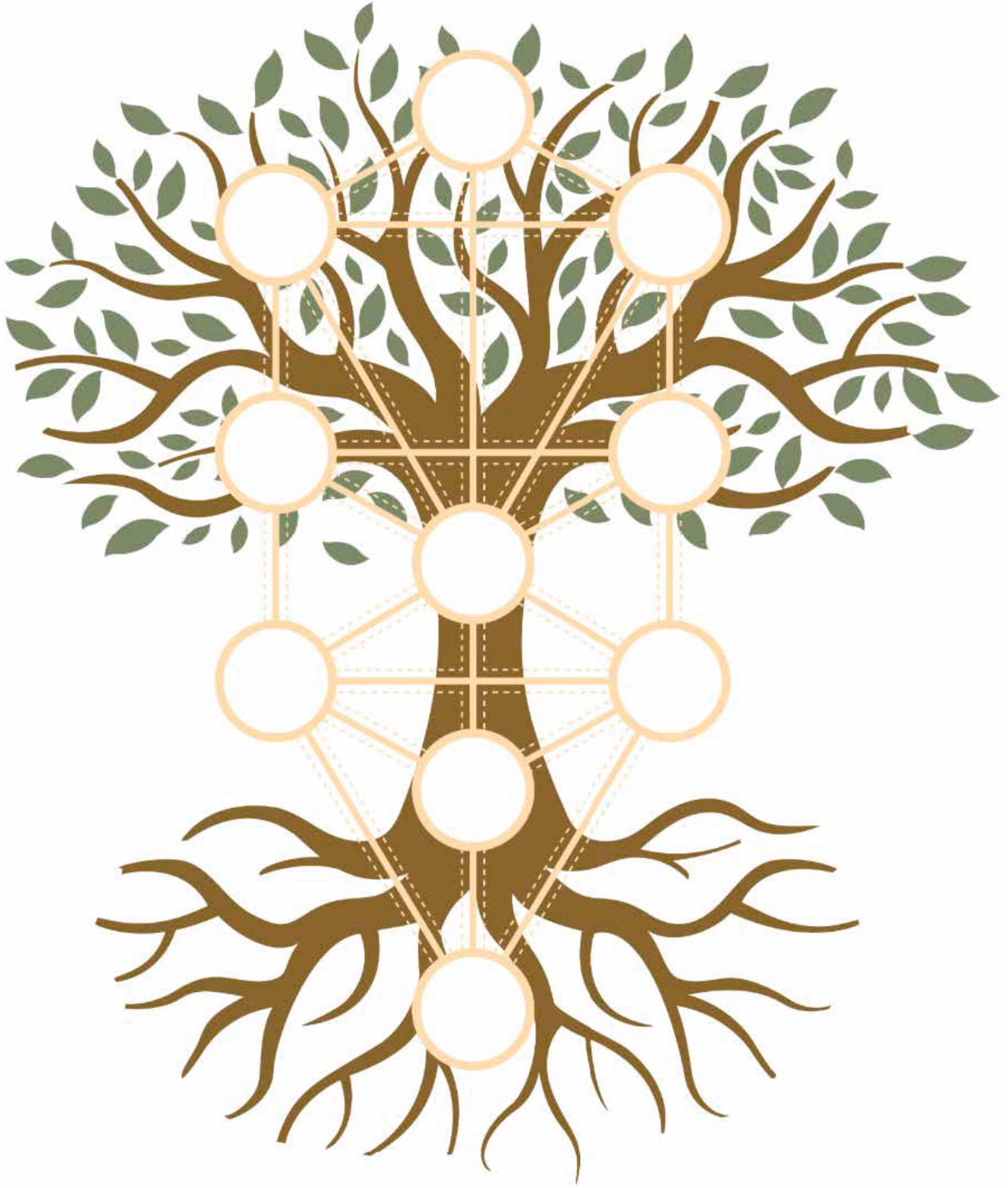


Actividad 3 – Canción de vida

¿Cuál es tu música o canción favorita?



Actividad 4 – Identidad ecológica



Actividad 5 – El árbol de la vida*



¿Qué me llevo de esta formación?
¿Qué he aprendido? ¿Qué
considero importante recordar?



SEGURIDAD

15

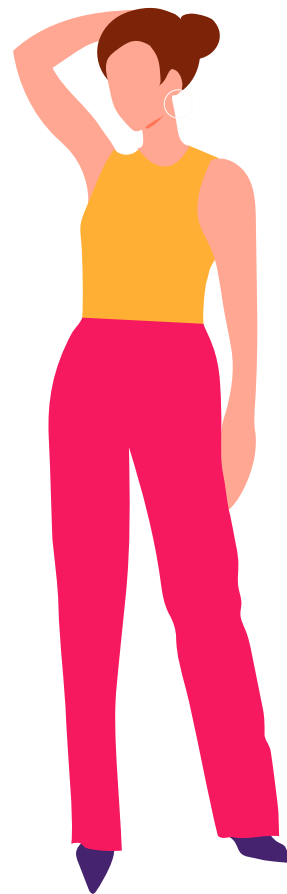


Para crecer y desarrollarse libremente, es importante sentirse seguro. Percibir y establecer límites ayuda a experimentar seguridad. La seguridad, tanto física como social, es esencial para confiar en un mundo estable y justo.

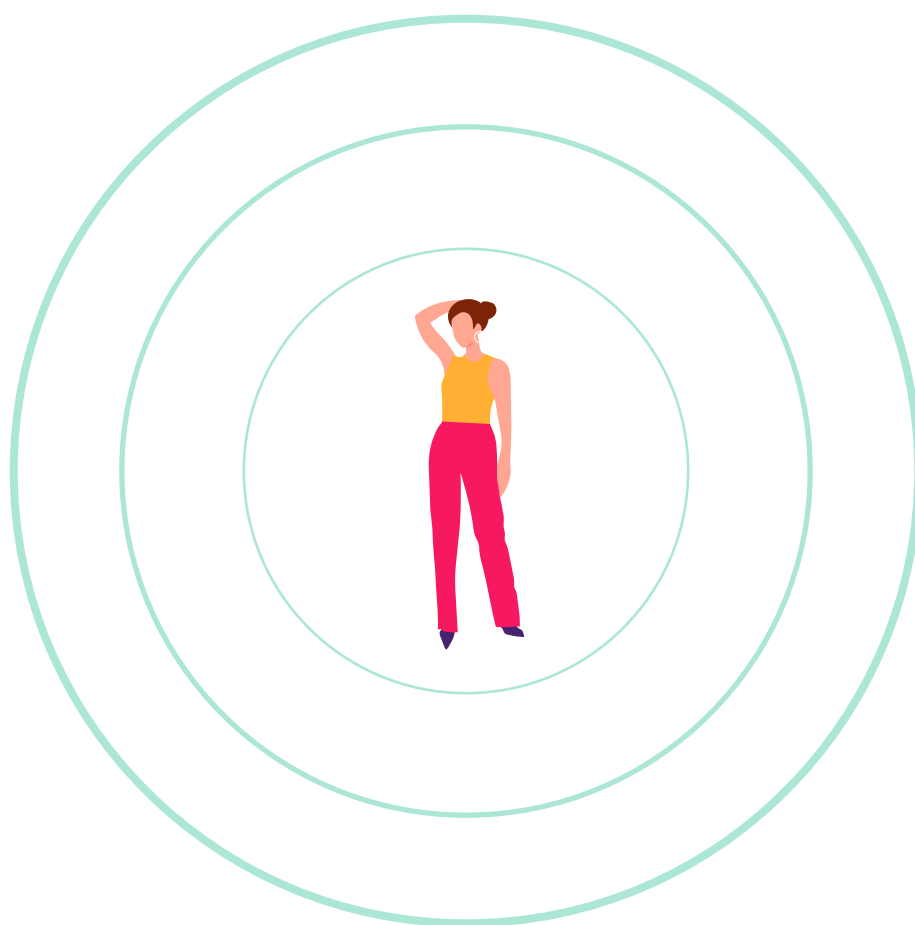


Actividad 1 – ¿Quién eres?

Ser hijo, pareja de, parte de la familia, ser madre o padre, amigos de, vecinos, colegas, conocidos, compañeros de clase, conciudadanos, compatriotas, gente ...



Actividad 2 – Ejercicio de establecimiento de límites





TEORÍA

Límites físicos

Los estableces para indicar a los demás hasta dónde pueden llegar tocarte. Al establecer límites, indicas quién puede tocarte y hasta qué punto se les permite hacerlo o no. Este es un punto muy importante, porque no debería ser el caso de que cualquiera pueda tocarte.

Límites mentales

Los límites mentales te dan la oportunidad de formar tu propia opinión. Y además te dan la oportunidad de expresar tus pensamientos. Nadie más puede controlar tus pensamientos y no tienes que seguir siempre los pensamientos de los demás.

Límites emocionales

Todos tenemos nuestras propias emociones. Las personas que nos rodean pueden manipularnos. Tus propios límites emocionales te alejan de influencias dañinas del exterior y ayudan a que tus propias emociones puedan desempeñar un papel.



¿Qué me llevo de esta formación?
¿Qué he aprendido? ¿Qué
considero importante recordar?



CONEXIONES Y SOPORTE

20



*Umuntu Ngumntu Ngbantu: “Yo soy...
¡Porque nosotros somos!”*

*Ubuntu es una sabiduría existencial de
origen (sudafricano), de la que nuestro
mundo moderno puede aprender
mucho. Es la profunda comprensión
humana de que todos estamos
inextricablemente unidos. El espíritu de
Ubuntu, «Soy porque somos»,*



Actividad 1 – El significado de conectar

Cualquiera que haya volado sabe que antes del despegue, siempre se dan instrucciones que explican que, si la presión del aire baja, primero debe ponerse una máscara de oxígeno y solo entonces puede ayudar a su hijo o a otra persona. Después de todo, ¿de qué le sirve a los demás si se desmaya? Así que cuídese primero, conecte con lo que usted y su cuerpo necesitan, y solo entonces podrá ayudar a los demás. Pida ayuda a los demás si la necesita. Pero solo ayude a los demás cuando usted mismo sea lo suficientemente fuerte.



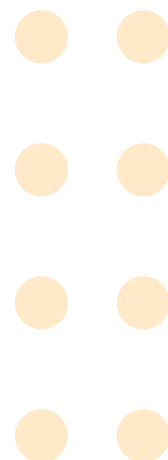
Actividad 2 – Círculo social

Nos ayuda a sentirnos parte de algo y puede hacernos sentir amados y apoyados.

Cuando compartimos sentimientos como la alegría, la felicidad y la tristeza, nos sentimos más fuertes y, a menudo, encontramos la fuerza para seguir adelante. Una “red social” está formada por personas importantes para ti. Son las personas con las que te sientes conectado o que influyen en tu vida. Puede ser muy difícil dejar atrás a estas personas porque tuviste que dejar tu hogar o país. A veces, puede ser peligroso mantener el contacto con familiares y amigos. Reconstruir una nueva red social puede ser difícil si no conoces el idioma o la cultura. Aunque parezca intimidante, vale mucho la pena construir una red social de apoyo.



Actividad 3 – Bailar y/o cantar juntos (20 minutos)

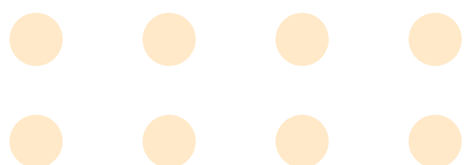


Mostrarse/atreverse a ser vulnerable, expresar tus sentimientos. Mostrarse a los demás fomenta un vínculo. Cantar o bailar es revelarse y expresar los sentimientos. También es vulnerable; por eso cantar o bailar juntos es una actividad excepcionalmente vinculante.

Actividad 4 – Relación auténtica a través de la escucha y el compartir deseos.

La importancia y el efecto sanador de la escucha atenta.

¿Qué deseos descubriste? ¿Qué echas de menos?
¿Qué dice eso sobre lo que consideras importante?



Actividad 5 – ¿Cómo conectas con otras personas? ¿Y tu entorno?

¿Cómo te sientes conectado con el mundo que te rodea? ¿Con los animales, las plantas, los árboles, el mar, el cielo? ¿Cuál crees que es el lugar de los humanos en el mundo? ¿Los ves como dueños de los animales y la naturaleza? ¿O son parte de ella? ¿Cómo lo ves?



¿Qué me llevo de esta formación?
¿Qué he aprendido? ¿Qué
considero importante recordar?



RESILIENCIA

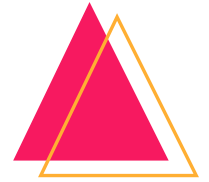
26



En esta formación, podrás establecer tu brújula de valores.

También aprenderás a utilizar tus fortalezas en momentos difíciles y a comprender mejor tus reacciones al estrés y al trauma.





Actividad 1 - Estrés

Hoy vamos a hablar del estrés.

¿Qué te viene a la mente cuando escuchas la palabra “estrés”?

¿Qué es el estrés?

El estrés surge cuando te ves obligado física o mentalmente a hacer más de lo que tu cuerpo puede soportar. También surge cuando hay peligro.

¿Por qué existe el estrés?

El estrés nos proporciona energía y motivación extra cuando tenemos que hacer algo; está ahí para ayudarnos. Se convierte en un problema cuando persiste demasiado tiempo, no descansamos lo suficiente o incluso las cosas más pequeñas nos causan estrés.

En momentos de peligro, el estrés nos ayuda a reaccionar más rápido (correr, luchar), lo que nos ayuda a sobrevivir.

Actividad 2 - Síntomas de estrés

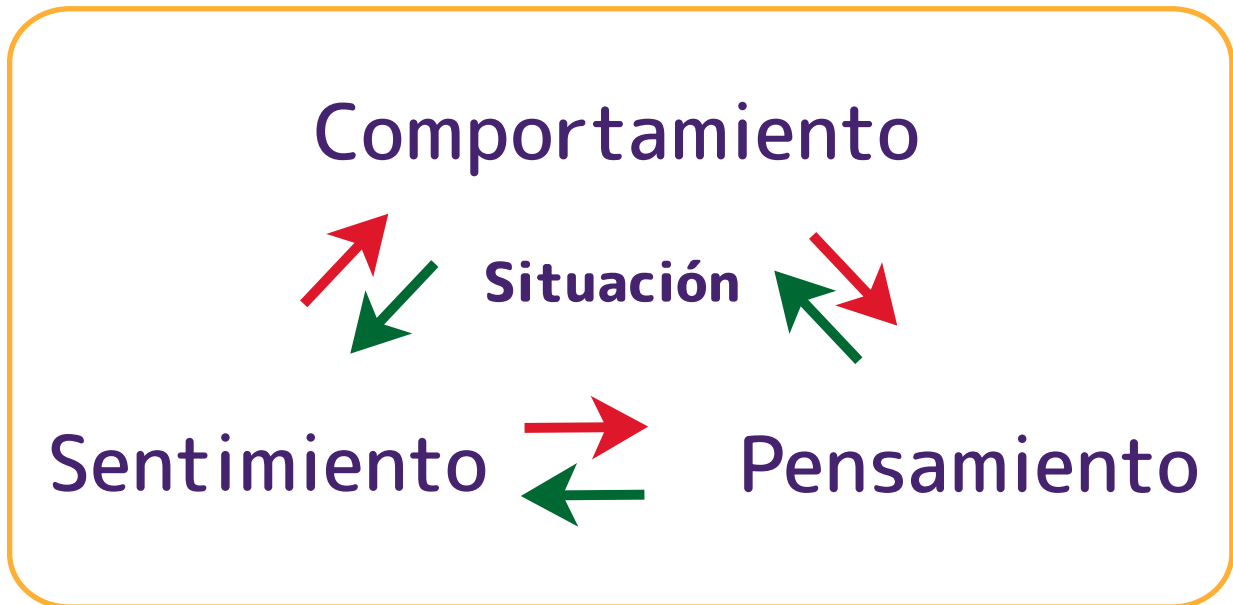
¿Puedes dar algunos ejemplos de síntomas de estrés?





Actividad 3 - Causas del estrés

Tus pensamientos influyen en tu percepción del estrés.



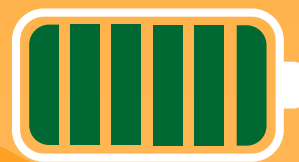
Actividad 4

¿Qué ejercicios te ayudan mejor contra el estrés?



Actividad 5

Ejercicio de respiración:
4 conteos hacia adentro, mantener durante 2 conteos, 6 conteos hacia afuera en un Ffff, mantener durante 2 conteos. X 8

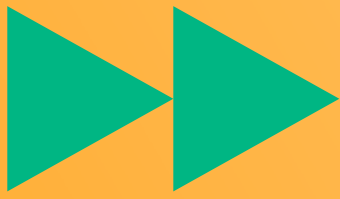


¿Qué me llevo de esta formación?
¿Qué he aprendido? ¿Qué considero importante recordar?



TRABAJANDO CON TALENTO

31




Cada persona tiene cualidades únicas que puede aprovechar en su desarrollo personal o profesional. En esta formación aprenderá a identificarlas para reconocerlas.



Actividad 1 Valores

Esta formación le permitirá comprender sus cualidades personales únicas.

Véase el Apéndice 1.



Actividad 2 – Quiero/ Puedo/ Soy/ Sé/ Tengo*

Sé

Puedo

Soy

Tengo

Quiero

Apéndice 1

Lista de valores

Esta es una lista de ejemplos de valores de vida. La lista no es exhaustiva, de ninguna manera completa u oficial. Puede haber palabras incluidas que sean poco claro, específicas de la cultura. Solicite aclaraciones si es necesario.

Tolerancia: Estar abierto y aceptar quién soy, cómo son los demás, lo que me trae la vida, etc.

Aventura: Ser aventurero; buscar, crear o explorar activamente experiencias nuevas o emocionantes.

Asertividad: Defender mis derechos de manera respetuosa y pedir lo que quiero.

Autenticidad: Ser sincero, no fingir; ser uno mismo.

Belleza: Apreciar, crear, nutrir o cultivar la belleza en mí mismo, en los demás, en el medio ambiente, etc.

Cariñoso: Cuidarme a mí mismo, a los demás, al medio ambiente, etc.

Desafío: Continuar desafiandome para crecer, aprender y desarrollarme.

Compasión: Hacer algo bueno por las personas que están pasando por un momento difícil.

Naturaleza, verde y animales

Salud

Conexión: Comprometerme plenamente en todo lo que hago y abrirme a los demás

Contribuciones: Contribuir, ofrecer ayuda, brindar asistencia o hacer una diferencia positiva para mí o para los demás.

Cumplimiento: Respetar y cumplir las normas y obligaciones.

Cooperación: Ser servicial y estar dispuesto a cooperar.

Coraje: Ser valiente o corajudo; perseverar a pesar del miedo, el peligro o la dificultad.

Alimentación

Creatividad: Ser creativo o innovador.

Curiosidad: Interesarse; investigar y descubrir.

Estímulo: Comportamiento alentador y gratificante que valoro en mí mismo o en los demás.

Igualdad: Tratar a los demás igual que me trato a mí mismo, y viceversa.

Entusiasmo: Buscar, organizar y participar en actividades que sean estimulantes o emocionantes.

Condición: Mantener o mejorar mi estado físico; prestar atención a mi salud física y mental y a mi bienestar.

Flexibilidad: Ser capaz de adaptarse fácilmente a circunstancias cambiantes.

Libertad: Vivir mi vida en libertad; elegir cómo vivo y me comporto, o ayudar a otros a hacer lo mismo.

Amabilidad: Ser amable y agradable en el trato.

Capacidad de perdón: Ser indulgente con una misma o con los demás.

Placer: Disfrutar del placer; buscarlo, fomentarlo y participar en actividades placenteras.

Generosidad: Ser generosa, compartir y dar, con una misma o con los demás.

Gratitud: Ser agradecida y valorar los aspectos positivos de una misma, de los demás y de la vida.

Humor: Reconocer y valorar las cosas divertidas de la vida.

Modestia: Ser humilde: dejar que mis actos hablen por sí mismos..

Apostar: Ser diligente, trabajador, devoto.

Independencia: Ser independiente y decidir por mí mismo cómo abordo las cosas.

Intimidad: Abrirme, expresarme y exponerme –emocional o físicamente– en las relaciones con personas cercanas a mí.

Justicia: Estar a favor de la rectitud y la justicia.

Amabilidad: Ser amable, empática, atenta, cuidadosa o solidaria con una misma o con los demás

Mindfulness: Ser consciente, estar abierta y sentir curiosidad por el aquí y el ahora

Orden: Ser ordenado y eficiente.

Fuerza: Ejercer una influencia o poder fuerte sobre los demás, por ejemplo: asumir responsabilidad, tomar la iniciativa, organizar.

Reciprocidad: Establecer relaciones con otros en las que dar y recibir estén bien equilibrados.

Respeto: Tratarme a mí mismo y a los demás con respeto; ser educado, considerado y mostrar aprecio positivo.

Responsabilidad: Ser responsable y asumir la responsabilidad de mis acciones.

Seguridad: Protegerme o mantener a mí mismo o a otros del peligro.

Autoconciencia: Ser consciente de mis propios pensamientos, sentimientos y acciones.

Cuidados personales: Cuidar mi salud y bienestar, y asegurar que mis necesidades sean satisfechas.

Autodesarrollo: Continuar creciendo, progresando o buscando mejorar en conocimientos, habilidades, carácter o experiencia de vida.

Autocontrol

Sexualidad: Descubrir o expresar mi sexualidad.

Espiritualidad: Conectarme con cosas más grandes que yo.

Habilidad: Practicar y mejorar continuamente mis habilidades y dar mi máximo esfuerzo al utilizarlas.

Apoyo: Ofrecer apoyo, ser útil, dar ánimo y estar ahí para mí o para los demás.

Habilidad: Poner continuamente en práctica y mejorar mis habilidades, y comprometerme por completo cuando las uso.

Apoyo: Brindar soporte, ser servicial, dar ánimo y estar presente para mí misma o para los demás.

Confiar: Ser confiable; ser leal, fiel, sincero y confiable.

Escribe aquí tu propio valor no listado:

Apéndice 2 Talentos y competencias

CARIÑOSO	ALEGRE	SEGURO
SOCIABLE	ORGANIZADOR	OPTIMISTO
MODESTO	AMIGABLE	AMBICIOSO
INTELIGENTE	CREATIVO	SERVICIAL
SENSIBLE	CONFIABLE	ORDENADO/LIMPIO/EFICIENTE
DETERMINADO	VERSÁTIL	VALIENTE
DIRECTO	SUTIL	ENTUSIASTA
DIVERTIDO	INDEPENDIENTE	TRANQUILO
SERIO	GENEROSO	RESPECTUOSO
PRAGMÁTICO	ENÉRGICO	ATENTO
FUERTE/PODEROSO	HONESTO	PACIENTE
DE MENTE ABIERTA	RESPONSABLE	ESPONTÁNEO
PERSUASIVO	FLEXIBLE	DILIGENTE
HÁBIL	MEDIADOR	ALEGRE
AQUILIBRADO	AVONTURERO	DEDICADO
ORIENTADO A OBJETIVOS	PERSEVERANTE (NUNCA SE RINDE)	RELAJADO
INTERESADO	UN BUEN OYENTE	DETERMINADO
IDEALISA	ANALÍTICO	DISCIPLINADO
TOLERANTE	INSPIRADOR	DEFENDER A SI MISMO
VALIENTE	TOMAR INICIATIVA	CONFIABLE

Apéndice 3 Talentos y competencias

Ambicioso/Entusiasmado por aprender

Atentamente

Plurilingüe

Cariñoso

Elegante

Creativamente

Dedicado

Flexible

Rápido

Amigable

Generoso

Bueno en la gestión del tiempo

Bueno para resolver problemas

Puede escuchar bien

Útil

Honestamente

Humorístico

Amable/amoroso

Motivado

Optimista

De mente abierta

Correctamente

Paciente

Firme

Responsable

Revisado

Orientado al trabajo en equipo

Tolerante

Confiable

Versátil

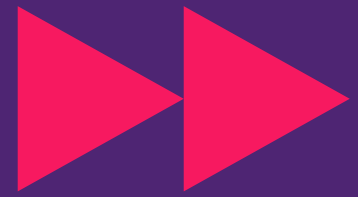
Eficiente

¿Qué me llevo de esta formación?
¿Qué he aprendido? ¿Qué
considero importante recordar?



METAS PERSONALES

40



En esta formación trabajarás tus objetivos personales, porque conectar con una sociedad sostenible y verde empieza por descubrir tus propias fortalezas. Quizás ya sepas dónde residen tus talentos, o quizás aún necesites reflexionar sobre ello. Tienes cualidades únicas que puedes utilizar para tu desarrollo personal y profesional. Durante la formación, aprenderás a reconocerlas e identificarlas para que puedas utilizarlas eficazmente en tu crecimiento.



Actividad 1 - Establecer metas



Objetivos			
Puntos de acción			

Al considerar los “objetivos”, tenga en cuenta los siguientes puntos:

1. Piensa en un objetivo positivo.
2. Elige un objetivo que puedas alcanzar.
3. Piensa en la acción que necesitas realizar para lograr tu objetivo.
4. Establece metas concretas para saber cuándo las has alcanzado.

Ejemplo de establecimiento de objetivos



Metas	Ejercicio	Comer sano	Dejar de fumar
Puntos de acción	Caminar media hora todos los días	Cocinar para uno mismo	Pedir ayuda a un médico

Actividad 2 – Tu discurso personal

TEORÍA

Un pitch es una presentación corta (1 minuto) sobre un producto, idea, o uno mismo. Cuenta una breve historia sobre ti, tus cualidades y lo que eres y lo que te hace feliz. Esto es diferente para cada persona, pero si tienes un buen discurso es más probable que la gente te recuerde. Puedes usar (partes de) tu discurso durante las conversaciones en tu red, en una entrevista de trabajo o en tu carta de solicitud. ¡Subir al escenario y contar tu historia aumentará tu confianza!

Listas de palabras

1. Esperanza: Pensamientos y sueños positivos.

Neerlandés	Árabe	Ucraniano	Francés	Inglés
Vertrouwen	ثقة	Довіряти	Confiance	Trust
Geest	روح	Свідомість	Esprit	Mind
Verdrietig	حزين	Сумний	Triste	Sad
Gedachten	أفكار	Думки	Pensées	Thoughts
Waardevol	ذو قيمة	Цінний	Précieux	Valuable
Geliefd	محبوب	Коханий	Apprécie/Aimé	Loved
Toestemming	الاذن	Дозвіл	Consentement	Consent/Permission
Bleven (Blijven)	بقي	Залишився	Est resté (Rester)	Remained (To remain)
Waarneming	ملاحظة	Спостереження	Perception	Perception
Bewaken	مراقبة	Охороняти	Surveiller	To guard
Stemming	مزاج	Настрій	Vote	Mood
Steunen	يدعم	Підтримувати	Soutenir	To support
Bereiken	تحقيق	Досягати	Atteindre	To achieve

Lituano	Italiano	Español	Griego
Pasitikėjimas	Sicuro di se stesso	Confianza	Εμπιστοσύνη
Protas	Mente	Mente	Νους
Liūdesys	Triste	Triste	Λυπημένος
Mintys	Pensieri	Pensamientos	Σκέψεις
Vertingumas	Prezioso	Valioso	Πολύτιμος
Meilė	Amato	Amado	Αγαπημένος
Sutikimas / leidimas	Consenso/ Permesso	Consentimiento/ Permiso	Συναίνεση/Άδεια
Išlikimas (išlikti)	Rimanere	Permanecer	Έμεινε (Να παραμείνει)
Suvokimas	Percezione	Percepción	Αντίληψη
Saugoti	Proteggere	Proteger	Να φυλάσσω
Nuotaika	Umore	Estado de ánimo	Να φυλάσσω
Remti	Supporto	Apoyar	Να υποστηρίξω

2 Identidad: ¿Quién soy?

Neerlandés	Árabe	Ucraniano	Francés	Inglés
Aangeboren	خلقي	вроджений	Inné	Innate
Aangeleerde	تعلمت	навчився	Appris	Learned
Eigenschappen	الخصائص	властивості	Propriétés	Characteristics
Nature	طبيعة	природа	Nature	Nature
Nurture	تنشئة	виховувати	Nourir?	Nurture
Biologie	مادة الاحياء	біологія	Biologie	Biology
Genetica	علم الوراثة	генетика	Génétique	Genetics
DNA	الحمض النووي	ДНК	ADN	DNA
Samengesteld	مجتمعة	складений	Constitué	Composed
Gemeenschappelijk	مشتركة	загальний	Commun	Communal
Innerlijk	داخليا	внутрішній	Intérieur	Inner
Uiterlijk	خارجيا	зовнішній вигляд	Extérieur	External
Persoonlijkheid	شخصية	особистість	Personnalité	Personality
Gemeenschap	تواصل اجتماعي	спільнота	communauté	Community
Kenmerken	مميزات	характеристики	Caractéristiques	Characteristics
Zelfbeeld	صورة ذاتية	власний імідж	Image de soi	Self-image
Meervoudig	مضاعف	множинні	Multiple	Multiple
Kwaliteiten	الصفات	якості	Qualités	Qualities
Herleven	إعادة احياء	оживити	Revivre	To revive
Karakter	صفة	характер	Caractère	Character
Trots/Fier	فخور اعتزاز/	гордість/ гордий	Fière	Proud
Invloed	تأثير	вплив	Influence	Impact
Situatie	موقف	ситуація	Situation	Situation
Bewust	واعي	обізнаний	Conscient	Aware
Zintuigen	حواس	почуття	Sens	Senses
Realiteit	واقع	реальність	Réalité	Reality
Beschrijven	وصف	описувати	Décrire	To describe
Droevige	حزين	сумно	Triste	Sad
Ervaringen	خبرة	досвідчений	Expériences	Experiences

2 Identidad: ¿Quién soy?

Lituano	Italiano	Español	Griego
Įgimta	Innato	Innato	Έμφυτος
Įgyta	Imparato	Aprendido	Μαθημένος
Charakteristika	Caratteristica	Característico	Χαρακτηριστικό
Prigimtis	Natura	Naturaleza	Φύση
Auklėjimas	Allevamento	Crianza	Ανατροφή
Biologija	Biologia	Biología	Βιολογία
Genetika	Genetica	Genética	Γενετική
DNR	DNA	ADN	DNA
Sudėtinė	Composto	Compuesto	Σύνθετος
Bendruomeninė	Comunale	Comunal	Κοινοτικός
Vidinė	Interno	Interior	Εσωτερικός
Išorinė	Esterno	Externo	Εξωτερικός
Asmenybė	Personalità	Personalidad	Προσωπικότητα
Bendruomenė	Comunità	Comunidad	Κοινότητα
Bruožai	Immagine di sé	Autoimagen	Αυτοεικόνα
Asmeninis įvaizdis	Proprietà	Propiedades	Πολλαπλός
Daugialypė	Molteplici	Múltiple	Ιδιότητες
Savybės	Qualità	Cualidades	Να αναζωογονώ
Atgaivinti	Ravvivare	Revivir	Χαρακτήρας
Charakteris	Carattere	Carácter	Περήφανος
Pasididžiavimas	Orgoglioso	Orgullosa	Αντίκτυπο
Poveikis	Impatto	Impacto	Κατάσταση
Situacija	Situazione	Situación	Συνειδητός
Sąmoningumas	Cosciente	Consciente	Αισθήσεις
Pojūčiai	Sensi	Sentidos	Πραγματικότητα
Realybė	Realtà	Realidad	Να περιγράψω
Apibūdinti	Descrivere	Describir	Λυπημένος
Liūdnas	Triste	Triste	Εμπειρία
Patirtis	Esperienza	Experiencia	

3 Seguridad

Neerlandés	Árabe	Ucraniano	Francés	Inglés
Manipulatief	متلاعبة	Маніпулятивний	Manipulateur	Manipulative
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
Vermoeidheid	اعياء	Втома	Fatigue	Fatigue
Aanraken	يلمس	Торкатися	Touchant	To touch
Schadelijk	ضار	Шкідливий	Nocif	Harmful
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
In mijn spullen neuzen	التطفل في اشياي	Ритися в моїх речах	Fouiller dans mes affaires	Rummage through my things
Ongegrond	غير صحيحة	Необґрунтовано	Infondé	Unfounded
Bekritisieren	ينتقد	Критикувати	Critiquer/reprocher	To criticise
Voor gek zetten	للاستهزاء ب	Висміювати	Se ridiculiser	Make a fool of...
Beschermen	لتحمي	Захищати	Protéger	To protect
Rol	دور	Роль	Rôle	Role
Diep	عميق	Глибоко	Profondément	Deep
Mening	راي	Думка	Avis/ Opignon	Opinion
Huishouden	اعمال منزلية	Домогосподарство	Ménage	Household

Lituano	Italiano	Español	Griego
Manipuliavimas	Manipolatore	Manipulador	Χειραγωγικός
Pasitikėjimas savimi	Fiducia in sé stessi	Confianza en sí mismo	Αυτοπεποίθηση
Nuovargis	Fatica	Fatiga	Κόπωση
Liesti	Toccare	Tocar	Να αγγίζω
Savigarba	Dannoso	Dañino	Βλαβερός
Žalingas	Autostima	Autoestima	Αυτοπεποίθηση
Knaisiotis Po Mano Daiktus	Rovistando tra le mie cose	Hurgar entre mis cosas	Ψάχνω στα πράγματα μου
Nepagrįstas	Infondato	Infundado	Αβάσιμος
Kritikuoti	Criticare	Criticar	Να επικρίνω
Išjuokti	Fare la figura del ridicolo	Hacer el ridículo...	Να κάνω θεό του κάποιου
Apsaugoti	Proteggere	Proteger	Να προστατεύω
Vaidmuo	Ruolo	Rol	Ρόλος
Gilus	Profundo	Profundo	Βαθύς
Nuomonė	Opinione	Opinión	Γνώμη
Namų ūkis	Casa	Hogar	Νοικοκυριό

4 Conectividad, conexiones y apoyo

Neerlandés	Árabe	Ucraniano	Francés	Inglés
Steun	دعم	Підтримка	Soutien	Support
Verbonden voelen	يشعر بالاتصال	Відчуття зв'язку	Se sentir connecté	Feel connected
Ergens bij horen	ان تكون جزءا من شيء ما	Приналежність до чогось	Appartenance à quelque chose	Belong to
Vreugde	مرح	радість	Joie	Joy
Kracht	قوة	Потужність	Pouvoir	Power
Beïnvloeden	يؤثر	Впливати	Influencer	To influence
Achterlaten	يتترك خلفك	Залишати	Laisser	Leave behind
Verlaten	يغادر	Покидати	Quitter	Abandoned
Opbouwen	انشاء	Нарощувати	Construire	To build up
Eng	مخيف	Обмежений	Effrayant	Scary
Moeite waard	يستحق العناء	Вартий того	Valoir la peine	Worthwhile
Netwerk	شبكة اتصال	Мережа	Réseau	Network
Dagelijks	يومي	Щодня	Quotidiennement	Daily
Mentor	مرشد	Наставник	Mentor	Mentor
Benaderen	الاقتراب	Підходити	Approcher	To approach
Indruk	الانطباع	Враження	Impression	Impression
Manipuleren	معالجة	Маніпулювати	Manipuler	To manipulate
Veroorzaken	السبب	Причина	Cause	Cause
Vertrouwen	الثقة	Довіра	Confiance	Trust
Angst	الخوف	Страх	Peur	Anxiety
Veilig	آمن	Безпека	En sécurité	Safe
Gespreksvaardigheid	مهارة المحادثة	Мовленнєві навички	Aptitude à parler oralement	Speaking skills
Relatie	علاقة	Відношення	Relation	Relation
Gezond/ongezond	صحي/غير صحي	Здоровий/нездоровий	Sain /Malsain	Healthy/unhealthy

4 Conectividad, conexiones y apoyo

lituano	Italiano	Español	Griego
Parama	Supporto	Apoyo	Υποστήριξη
Kad esi susijęs	Sentirsi connesso	Sentirse conectado	Νιώθω συνδεδεμένος
Priklausymas	Appartenere	Pertenecer	Ανήκω σε
Džiaugsmas	Allegria	Alegría	Χαρά
Galia	Potere	Poder	Δύναμη
Įtaka	Influenzare	Influir	Να επηρεάζω
Palikimas	Lasciarsi alle spalle	Dejar atrás	Να αφήσω πίσω
Apleistas	Abbandonato	Abandonado	Εγκατάλειψη
Kūrimas	Costruire	Construir	Να δημιουργώ
Baimė	Allarmante	Aterrador	Τρομακτικό
Vertingumas	Ne vale la pena	Vale la pena	Αξιόλογο
Tinklas	Griglia	Red	Δίκτυο
Kasdienybė	Diario	Diario	Καθημερινά
Mentorius	Mentore	Mentor	Μέντορας
Priartėjimas	Approccio	Acercarse	Να προσεγγίζω
Įspūdis	Impressione	Impresión	Εντύπωση
Manipuliavimas	Manipolare	Manipular	Να χειραγωγώ
Priežastis	Causa	Causa	Αιτία
Pasitikėjimas	Fiducia	Confianza	Εμπιστοσύνη
Nerimas	Ansia	Ansiedad	Ανησυχία
Saugumas	Sicuro	Seguro	Ασφαλής
Kalbėjimo įgūdžiai	Capacità di parlare	Habilidades para hablar	Δεξιότητες ομιλίας
Santykiai	Relazione	Relación	Σχέση
Sveikas / Nesveikas	Sano/non sano	Saludable/insalubre	Υγιής/ανθυγιής

5 Resiliencia

Neerlandés	Árabe	Ucraniano	Francés	Inglés
Veerkracht	مرونة	Стійкість	Résilience	Resilience
Mentaal	عقليا	Розумовий	Mental	Mental
Motivatie	تحفيز	Митивація	Motivation	Motivation
Symptomen	اعراض	Симптоми	Symptômes	Symptoms
Hartslag	نبض القلب	Серцебиття	Fréquence cardiaque	Pulse
Bloeddruk	ضغط الدم	Артеріальний тиск	Tension artérielle	Blood pressure
Chronisch	مزمن	Хронічний	Chronique	Chronic
Hormoon	هرمون	Гормон	Hormone	Hormone
Geïrriteerd	مزعج	Роздратований	Irrité	Irritated
Concentratie	تركيز	Концентрація	Concentration	Concentration
Piekeren	قلق	Обмірковувати	S'inquiéter	To brood
Attitude	موقف سلوكي	Ставлення	Attitude	Attitude
Situatie	الموقف	Ситуація	Situation	Situation
Coping/Omgaan met	التأقلم /التعامل مع	Впоратися/ мати справу з	Faire face à/ Traiter	Cope with/Coping
Gebeurtenis	حدث	Подія	Événements	Event
Vermoeid	مرهق	Втомлений	Fatigue	Weary
Lichaam	جسم	Тіло	Corps	Body
Ontspannen	الإسترخاء	Розслаблений	Se détendre	To relax
Oorzaken	أسباب	Причини	Causes	Causes

Lituano	Italiano	Español	Griego
Atsparumas	Resilienza	Resiliencia	Ανθεκτικότητα
Psichinis	Mentale	Mental	Ψυχική
Motyvacija	Motivazione	Motivación	Κίνητρο
Simptomai	Sintomi	Síntomas	Συμπτώματα
Pulsas	Pulsioni	Pulso	Σφυγμός
Kraujospūdis	Pressione sanguigna	Presión arterial	Αρτηριακή πίεση
Lėtinis	Cronico	Crónico	Χρόνιος
Hormonas	Ormoni	Hormona	Ορμόνη
Dirglus	Irritato	Irritado	Εκνευρισμένος
Koncentracija	Concentrazione	Concentración	Συγκέντρωση
Mąstyti	Pensare	Pensar	Να σκέφτομαι συνεχώς
Požiūris	Atteggiamento	Actitud	Στάση
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Susidoroti / Susidorojimas	Affrontare	Afrontar	Αντιμετωπίζω/αντιμετώπιση
Įvykis	Situazione	Evento	Γεγονός
Nuovargis	Fatica	Cansancio	Κουρασμένος
Kūnas	Corpo	Cuerpo	Σώμα
Atsipalaiduoti	Rilassarsi	Relajarse	Να χαλαρώνω
Priežastys	Cause	Causas	Αιτίες

6. Trabajando con talento

Neerlandés	Árabe	Ucraniano	Francés	Inglés
Kwaliteiten	الصفات	Якості	Qualités	Qualities
Vaardigheden	مهارات	Навички	Compétences	Skills
Talenten	مواهب	Таланти	Talents	Talents
Zorgzaam	رعاية	Турботливий	Bienveillance	Caring
Humoristisch	روح الدعابة	З почуттям гумору	Humoristique	Humorous
Geduldig	صبور	пацієнт	Patient	Patient
Eerlijk	صراحة	Справедливий	Honnête	Honest
Loyal	مخلص	Самовідданий	Loyal	Loyal
Opvrolijken	سطع	Підбадьорити	Réconforter	To cheer up
Rituelen	طقوس	Ритуали	Rituels	Rituals
Bescheiden	محتشم	Скромний	Modeste	Modest
Vastbesloten	يحدد	Рішучий	Déterminé à	Determined
Ruimdenkend	منفتح	Відкритий	Ouverture d'esprit	Open-minded
Overtuigend	مقتنع	Переконливий	Persuasif	Convincing
Evenwichtig	متوازن	Збалансований	Equilibre	Balanced
Doelgericht	موجهة نحو الهدف	Цілеспрямований	Ciblé	Targeted
Belangstellend	مهتم بالامر	Зацікавлений	Intéressé	Interested
Tolerant	متسامح	Толерантний	Tolérant	Tolerant
Durf	تجرؤ	Сміливий	Audace	Dare
Doorzetter	انطلق	Здобувач	Persévérant	Go-getter
Bemiddelaar	وسيط	Посередник	Méiateur	Mediator
Vrijgevig	كريم	Щедрий	Généreux	Generous
Subtiel	رقيق	Тонкий	Subtil	Subtle
Veelzijdig	متعدد الجوانب والاستعمالات	Універсальний	Polyvalent	Versatile
Betrouwbaar	جدير بالثقة	Заслугує на довіру	Fiable	Trustworthy
Zelfverzekerd	واثق	Впевнений	Confiant	Confident
Ambitieux	طموح	Амбітний	Ambitieux	Ambitious
Dapper	شجاع	Хоробрий	Courageux	Courageous
Attent	وقور	Уважний	Attentif	Considerate
Spontaan	بطريقة عفوية	Спонтанний	Spontané	Spontaneous
IJverig	مجتهد	Старанний	Diligent	Diligent
Opgewekt	فرح	Збуджений	Joyeux	Excited
Toegewijd	مخلص	Посвячений	Dédié/ dévoué	Committed
Vastberaden	يحدد	Визначений	Déterminer	Determined
Gedisciplineerd	منضبط	Дисциплінований	Discipliner	Disciplined
Beheerst	يتقن	Контрольований	Maitrise	Controlled

6. Trabajando con talento

Lituano	Italiano	Español	Griego
Savybės	Qualità	Cualidades	Ιδιότητες
Igūdžiai	Abilità	Habilidades	Δεξιότητες
Talentai	Talenti	Talentos	Ταλέντα
Rūpestingas	Affettuoso	Cariñoso	Φροντιστικός
Turintis humoro jausmą	Umoristico	Humorístico	Υπομονετικός
Kantrus	Paziente	Paciente	Ειλικρινής
Sąžiningas	Onesto	Honesto	Πιστός
Ištikimas	Leale	Leal	Να ενθαρρύνω
Gebantis pras- kaidrinti nuotaiką	Incoraggiare	Animar	Τελετουργίες
Vertinantis ritualus	Rituali	Rituales	Σεμνός
Kuklus	Modesto	Modesto	Αποφασιστικός
Ryžtingas	Determinato	Determinado	Ανοιχτόμυαλος
Atviras naujoms idėjoms	Mente aperta	Mente abierta	Πειστικός
Ištikinamas	Convincente	Convincente	Ισορροπημένος
Subalansuotas	Equilibrato	Equilibrado	Στοχευμένος
Kryptingas	Obiettivo	Objetivo	Ενδιαφερόμενος
Besidomintis	Interessato	Interesado	Ανεκτικός
Tolerantiškas	Tollerante	Tolerante	Τολμώ
Drįstantis imtis veiksmų	Grassetto	Atrevido	Δυναμικός
Veiklus ir iniciatyvus	Imprenditore	Emprendedor	Διαμεσολαβητής
Gebantis tarpininkauti	Mediatore	Mediador	Γενναιόδωρος
Dosnus	Generoso	Generoso	Λεπτός
Taktiškas	Impercettibile	Sutil	Ευέλικτος
Universalus	Versalite	Versátil	Αξιόπιστος
Patikimas	Affidabile	Confiable	Αυτοπεποίθητος
Savimi pasitikintis	Sicuro	Seguro	Φιλόδοξος
Ambicingas	Ambizioso	Ambicioso	Θαρραλέος
Drąsus	Coraggioso	Valiente	Προσεκτικός
Dėmesingas kitiems	Considerato	Considerado	Αυθόρμητος
Spontaniškas	Spontaneo	Espontáneo	Επιμελής
Darbštus	Diligente	Diligente	Ενθουσιασμένος
Entuziastingas	Entusiasta	Entusiasmo	Αφοσιωμένος
Atsidavęs	Impegnato	Comprometido	Αποφασιστικός
Drausmingas	Determinato	Determinado	Πειθαρχημένος
Susivaldęs	Disciplinato	Disciplinado	Ελεγχόμενος
Kontroliuojamas	Controllato	Controlado	

7. Metas personales

Neerlandés	Árabe	Ucraniano	Francés	Inglés
Doel	هدف	Мета	But	Goal
Droombaan	وظيفة احلامي	Омріяна робота	Job derêve	Dream job
Trede	خطوة	Крок	Etape	Step
Richting	اتجاه	Напрямок	Direction	Direction
Realistisch	واقعي	Реалістичний	Réaliste	Realistic
Actiepunten	نقاط العمل	Точки дії	Points d'action	Action points
Verlangen	رغبة	Бажати	Désir	To desire
Bereikbaar/ Onbereikbaar	متاحة/غير متاحة	Досяжно/ недосяжно	réalisable/ inaccessible	Attainable/unattainabl
Stappenplan	دليل تفصيلي	Дорожна карта	Feuille de route	Roadmap
Vrijwilligerswerk	عمل تطوعي	Волонтерська робота	Travail bénévole	Voluntary work
Halen	يحضر	Отримати	Réaliser	To get
Wens	امنية	Бажання	Désir	Wish

Lituano	Italiano	Español	Griego
Tikslas	Obiettivo	Objetivo	Στόχος
Svajonių Darb	Lavoro dei sogni	Trabajo soñado	Όνειρο δουλειάς
Žingsnis	Superato	Paso	Βήμα
Kryptis	Direzione	Dirección	Κατεύθυνση
Realistiškas	Realista	Realista	Ρεαλιστικός
Veiksmi	Punti di azione	Puntos de acción	Σημεία δράσης
Noras	Volere	Desear	Να επιθυμώ
Pasiekiamas / Ne- pasiekiamas	Raggiungibile/Irra- ggiungibile	Alcanzable/ inalcanzable	Εφικτός/ ανεφικτός
Planas	Tabella di marcia	Hoja de ruta	Χάρτης δρόμου
Savatoriška veikla	Lavoro volontario	Trabajo voluntari	Εθελοντική εργασία
Gauti	Ottenere	Conseguir	Να παίρνω
Noras	Desiderio	Deseo	Επιθυμία

Apuntes:

Apuntes:

Apuntes:

Apuntes:

Apuntes:

