

## MÓDSZERTANI KÉZIKÖNYV

### 1. DROGOK (AJÁNLOTT)

<p><i>A példán keresztüli tanítás nem a tanítás egyik módja, hanem az egyetlen.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Albert Einstein</i></p> <p><i>Az okos emberek megoldják a problémákat, a zsenik pedig megelőzik őket.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Albert Einstein</i></p> <p><i>A szó a legerősebb kábítószer, amit ember valaha is használt.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Rudyard Kipling</i></p>		
<p><b>Témavázlat és javasolt óravázlat:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Üdvözlés</li> <li>2. A téma felvezetése - érzékenyítés szerepjátékkal</li> <li>3. Szerepjáték szereplapokkal – jogszabályalkotás</li> <li>4. Gyakorlat</li> <li>5. Összefoglalás, zárás</li> </ol> <p>Háttéranyag Gyakorlatok, játékok leírása</p>	<p><b>Eszközigény</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kiosztandók kinyomtatása</li> <li>• post-it</li> </ul>	
<b>ELMÉLET – TEENDŐ</b>	<b>MÓDSZEREK / JAVASLATOK</b>	<b>KULCSFOGALMAK/ KIEMELÉSEK</b>
<p>Az óra célja, hogy a diákok hiteles információkat kapjanak a kábítószer probléma társadalomra, közösségre, családra és egyénre gyakorolt hatásáról. Fontos, hogy megértsék a fiatalok, a drogoknál nem csupán az egyénre gyakorolt hatást kell figyelembe venni, hanem a helyi közösségre gyakorolt hatásokat is. Nem mehetünk el a módosult tudatállapot közre veszélyes vonzatai mellett.</p> <p>Rendőrök révén elsődleges szempont a kriminalizálódás szemszögéből megvilágítani a témát, de természetesen érinteni kell szükséges a szociális és egészségügyi vonatokat is. Mindezt nem direkt módon, hanem irányított beszélgetés, szerepjátékok segítségével.</p> <p>Az előadónak számolni kell azzal, hogy ez a korosztály valószínűleg kiterjedt információkkal rendelkezik a drogokról, amelyek lehetnek helyesek, de legalább ilyen mértékben hamisak is. A diákok ismereteit úgy kell helyben hagyni, illetve megcáfolni, hogy az új információk ne a droggal kapcsolatos érdeklődésüket, kíváncsiságukat fokozzák, amely kritikával – valljuk be nem egyszer jogosan – szembesülnie kell az iskolai drog-prevenációs programoknak. Túl ezen az előadónak mindenkor rendőrként kell hitelesnek maradnia, és ne akarjon pszichológus, szociológus vagy terapeuta lenni.</p>	<p>Az órán a csoportos munka és a játék segítségével irányítsuk a diákokat abba az irányba, hogy olyan véleményt tudjanak kialakítani a témával kapcsolatban, amely meggyőződéssel tudja elutasítani a drogfogyasztást.</p> <p>A közösséget is úgy alakítsuk, hogy a szerfogyasztásra nemet mondásban támogatók legyenek. Ennek érdekében sokkal többet ér egy hosszú távú program részeként ezeket szem előtt tartva megtartani az órát, minthogy az elrettentés és száraz információközléssel nem közel kerülni a gyerekekhez. A drogmegelőzésben nagyon fontos a példakép és a támogatási rendszer, amelynek a rendőr részese lehet, ha megtalálja a megfelelő hangot a diákokkal.</p> <p>A hitelességét pedig akkor</p>	<p><b>Kulcsfogalmak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drog</li> <li>• kábítószer</li> <li>• közösség</li> <li>• egyéni felelősség</li> <li>• érték</li> <li>• törvény</li> </ul>

<p>Az óra konkrét célja az, hogy olyan léggömböt alakítsunk ki, amelyben a témával kapcsolatban a gyerekekkel érdemi beszélgetést lehet lefolytatni. A hatékony drogmegelőzés egyik legfontosabb kulcsa a személyiségfejlesztés és a közösségfejlesztés.</p>	<p>tudja megőrizni, ha meghallgatja és alakítja a közösség véleményét, nem pedig az igazságszótó szerepében tetszeleg.</p> <p>Biológiai és pszichológiai fejlődésük ezen szakaszában a fiatalok veszélykereső viselkedésűek, nincsenek tisztában a felelősséggel, nem veszik figyelembe a következményeket. Ezen a nehézségen csak úgy léphetünk át, ha nagyon felkészültek vagyunk és érzik, hogy számíthatnak ránk, megbízhatnak bennünk.</p>	
<p>Nyomtassuk ki a szereplapokat. Nézzünk utána a különféle nézőpontoknak.</p>		<p><b>Felkészülés, előzetes oktatói tevékenység</b></p>
<p><b>A TÉMA TEMATIKUS VÁZLATA</b></p>		
<p><b>1. Üdvözlés – kb. 2 perc</b></p>	<p><b>Ez a blokk, ráhangolásként rövid legyen, csupán az érdeklődés felkeltése a célunk.</b></p>	<p><b>Ráhangolás – ráhangolódás</b></p>
<p><b>2. A téma felvezetése – kb. 5 perc</b>  <b>Érzékszervek és az agyunk játék</b>  Hét önként jelentkezőt kérünk. Egy diákot közép-re állítunk, a többiek körbeveszik, és egyszerre elkezdik felolvasni a nekik adott szöveget.  A végén beszéljük meg, mennyit értett meg ebből a középen álló diák, az „agy”?  Leírás és szereplapok a háttéranyagban található.</p>	<p><b>A játékot futtassuk ki arra, hogy agyunk koordinál minden testünkben zajló folyamatot. Az agy reagál a különféle ingerekre, veszélyekre is. Mi történik azonban akkor, ha valami (a drog, alkohol) beavatkozik a folyamatba?</b></p>	<p><b>A téma felvezetése</b>   <b>Feladat</b></p>
<p><b>3. A téma kibontása – kb. 25 perc</b>  <b>Szerepjáték – jogszabály előkészítő bizottság</b></p>	<p><b>A játékot szereplapok segítségével bonyolítsuk le, mely a háttéranyagban található.</b>   <b>Próbáljuk abba az irányba terelni a beszélgetést, hogy nem csak az egyént, hanem a közösséget is figyelembe kell venni. Mutassuk meg, mennyire összetett problémáról van szó, és hányféle nézőpontot kell figyelembe venni.</b></p>	
<p><b>4. Ki fizeti a révést? – kb. 10 perc</b></p>		

<p><b>Öt érték</b> – kb. 15-25 perc (előző feladat levezetésétől függően válasszunk) választható feladat (háttéranyag).</p>		
<p><b>5. Összefoglalás, zárás</b> – kb. 3 perc</p> <p>Beszéljük meg, hogy a Magyarországon hatályos jogszabályok szerint vezessük életünket. Ha ismerjük a számunkra fontos értékeket, és élünk azzal a rengeteg lehetőséggel, melyek mind-mind az elégedett élethez vezetnek, akkor eszünkbe sem jut kémiai kísérlettel változtatni a testünket.</p>		<p><b>Összefoglalás, zárás</b></p>

## HÁTTÉRANYAG

### Érzékszervek és az agyunk játék

Agy: középen áll, megpróbálja megérteni a sok információt

*Szem:*

Hahó Főnök! Két rosszarcú áll jobbra egy óránál. Szerintem akarnak valamit. Az egyik ugyan háttal áll, de a másik sunyin méreget és folyamatosan beszél, szerintem rólunk. Most mintha azt mondaná, hogy látta, amit fél órája pénzt vettél fel, amit a jobb belső kabátzsebedben tartasz. Most az egyik elindul, pont úgy megy, hogy megkerülve a hátad mögé fog sündörögni. Vigyázz, mert elviszik az összes pénzedet. Most a másik feléd integet, akar valamit. Ne dőlj be! Csak el akarja terelni a figyelmedet! Mondom ne figyelj arra, aki beszél hozzád! Nem érdekes, hogy meg akar hívni egy italra, a Te pénzedből futja neki rá! Most veszi el a másik a tárcádat! (Ha vége ismételd el újra a szöveget.)

*Fül:*

Mester! Nem veszed észre, hogy mekkora a zaj itt? Az üllő meg a kalapács már lassan tönkremennek, a dobhártyám meg olyan szinten rezeg, hogy mindjárt ki fog szakadni! Elfáradtam, könyörülj már meg rajtam! Csak egy kis csendre vágyom! Menj el a hangfalak mellől! Most nagyon hangos effekt fog következni! Szóltak, hogy mindenki helyezkedjen kicsit távolabb! Ha nem lépsz, halláskárosodást szenvedünk! Nem érted? Mi van veled? Csinálj már valamit! Nem érted, hogy meg fogunk süketülni? (Ha vége, ismételd meg újra a szöveget.)

*Orr:*

Kegyetlen büdös van itt! Nem értem, nem a megszokott füstszagot érzem, hanem ez valami más! Igazi égés szaga terjeng a levegőben! Honnan jöhet? Honnan? Szem segíts! Mi van veled agy? Szólj már a szemnek! Ha nem lépünk meghalunk! Mi lesz már? Nem segít senki? Úgy érzem a bejárati oldal felől érkezik a szag! Nagy baj van, hát nem érted? Hahó! Ha itt maradunk megégünk! Induljunk már el! Ha itt maradunk összetaposnak!(Ha vége ismételd el újra a szöveget.)

*Száj:*

### **Tóth Árpád: Betörő**

Hallod még néha a kérdést, ha búsan  
Motoz benned? - Nézd, én úgy képzelem,  
Mint a tehetségtelen betörőket,  
Amikor hajnal felé csendesen  
Vedlett sportsapkájukat hátratulják  
Izzadó és egy kissé már kopasz  
Homlokukon, mert jaj, nem sikerült  
Megfejtetniük az acél, ravasz

Széfek titkát: zörög álkulcsaik  
Vén koszorúja, s marad a titok,  
S ők meglépnek szégyennel, s ajkukon  
Nem tudni, mi sír: sóhaj vagy szitok?  
Így jár benned, és kutatja agyad  
S szíved konok rejtekeit szegény  
Kérdés, mely nappal eszedbe se jut,  
S éjjel is csak mint kolportázsregény  
Fantómja lebben fájó homlokod  
Mögé és fölvesné a néma boltot,  
Mert kincseket szeretne. Azt szeretné  
Megtudni a bolond: voltál-e boldog?  
(Ha vége ismételd el újra a szöveget.)

*Bőr:*

Nagyon meleg van! Valami fülledt, perzselő lankadtságot érzek. Hozzám érnek jobbról is balról is. Csúszós emberi kezek, lábak, mindenki izzadt. A jobb mellkas felől is érzek egy kezet, valamit ki akar venni! Hahó, nyúlj már oda, hiszen figyelmeztetlek! Valaki el akar venni tőled valamit! Gyorsan kell cselekedned, mert nem lesz meg a tárcád soha többé. Az az illető még béna is, nem ez a szakmája, olyan erősen érzem az érintését, hogy szinte belefájdulok. Csinálj már valamit! (Ha vége ismételd el újra a szöveget.)

*Mozgás:*

Főnök! A mozgás az életben nagyon fontos dolog, úgyhogy élj vele. Megőrülök már itt egy helyben állva! Legalább táncoljunk, vagy sétáljunk! Menjünk ki a friss levegőre. Ha nem mozogsz, akkor be-rozsdásodnak az ízületek és fájdalmas lesz minden lépés. Elsorvadunk! Na jó, nem most azonnal, de én nem bírom ki egy helyben állva! Muszáj valamit csinálnom! Ugráljunk! Lépkedjünk! Hadonásszunk! Csináljunk már valamit, könyörgöm! (Ha vége ismételd el újra a szöveget.)

A feladat végén beszéljük meg, mennyit értett meg az „agy” a körülötte lévő zsvajból? Miért lehetett az, hogy nem jutott el minden információ?

Normális agyműködés esetén az agy rengeteg információt és tevékenységet tud koordinálni egyszerre. Azonban amikor kívülről egy kémiai anyag (drog) beleszól a kifinomult és összehangolt folyamatokba, az eredmény pontosan így képzelhető el, ahogy az előbbi játék ezt megmutatta.

### **Szerepjáték – jogszabály előkészítő bizottság**

Az alábbi szereplapok segítségével alakítsatok bizottságot. Az instrukciók alapján állapotodotok meg, milyen törvényjavaslatot nyújtanátok be az országgyűlés számára, mely a drogokra vonatkozik. Döntéseketek indokoljátok is meg.

A megvitatandó kérdéseket mindenki kapja meg. A játékot a levezető elnök irányítsa, amely lehet az oktató, illetve ha van az osztályban erre alkalmas fiatal, akkor vállalhatja ő is. Az elnöknek nincsen szereplapja, feladata a koordináció és a semlegesség.

Válasszunk jegyzőkönyvvezetőt is, aki leírja a csoport által elfogadott válaszokat.

Kereshetünk híreket droggal kapcsolatos halálesetről, terjesztők elfogásáról, vagy orvosi eredményekről, melyeket a beszélgetés megfelelő pontjain „bevetünk”.

A hat vitapartner mellé választhatunk segítőtársat.

***Szülőket tömörítő szervezet képviselője vagy.***

Fontos számodra, hogy a drogokat semmilyen formában ne legalizálják. Szervezeted úgy gondolja, hogy a fiatalok számára hatalmas veszélyeket rejt a drogfogyasztás, mivel befolyásolja a tudatállapotot. A drog, vagy pszichoaktív szer az, ami központi idegrendszerre hat és ezáltal megváltoztatja a szert használó gondolkodását, hangulatát, viselkedését, azt a módot, ahogyan a világot észleli. Szülőként azok a történetek jutnak eszedbe, amikor a fiatalok diszkóbaesetet szenvedtek, vagy kifosztották, kihasználták őket. Komoly veszélynek tartod az új pszichoaktív anyagok (designer drogok) ellenőrizhetlenségét, szervezetre gyakorolt hatásait, illetve a sok új vegyület okozta kiszámíthatatlan hatásokat és mellékhatásokat. Nem érted, miért jó az, ha valaki átadja az irányítást – ha csak órákra is – egy kémiai szerek és olyanokat tesz, amit józanul sosem vállalna fel. Nem érted, hogy milyen boldogsághoz juttat a szer, amikor Te a családban mindig megpróbáltad élményekhez juttatni a gyermeked és szeretetet adtál neki.

A terjesztést a legsúlyosabb eszközökkel sújtanád.

Érveidet fokozatosan mondd el a többieknek.

***A politika képviselője vagy.***

Választóid nagy része nem támogatja a drogfogyasztást, sőt kifejezetten ellenzi. Úgy gondolják, hogy a drogosok kiszámíthatatlanok, veszélyesek a környezetükre és a családjukra.

A visszaélés kábítószerrel bűncselekmény jogi tárgya a közegészség fenntartása, tehát az állampolgárok egészségének sérthetlenségéhez fűződő, vagyis a szervezetükre ártalmas, illetve szenvedélybetegség kialakulását előidézni képes szerek élvezetének távoltartásában megnyilvánuló társadalmi érdek.

Magyarországon a kábítószer kipróbálók életkora csökkenő tendenciát mutat, már általános iskolában is előfordul, tehát úgy gondold, hogy ha felelős társadalmat akarunk fenntartani, akkor mindenképp tiltani kell a drogfogyasztást.

***Liberális gondolkodású szervezet tagja vagy.***

Úgy látod, hogy nem kellene kriminalizálni a drogfogyasztókat, hiszen a tiltó drogpolitika sok veszélyt rejt magában. Például az intravénás droghasználók között, ha nincsenek ártalomcsökkentő programok, sokkal nagyobb mértékben terjedhet a HIV fertőzés és a Hepatitis C.

Inkább a megelőzésre helyeznéd a hangsúlyt, illetve a terápiákra és ártalomcsökkentésre. Úgy gondold, hogy a fogyasztóknak inkább más büntetést kellene találni, mint a büntetőjog, pl. szabálysértésként közmunkára, vagy pénzbírságra köteleznéd őket. Ez szerinted hatásosabb, mivel hamarabb kiszabható és konkrét. Erősebb emlék utcát takarítani, mint meggyőződés nélkül terápián részt venni az elterelés kereti között.

***A rendőrség képviselője vagy.***

A visszaélés kábítószerrel bűncselekmény jogi tárgya a közegészség fenntartása, tehát az állampolgárok egészségének sérthetlenségéhez fűződő, vagyis a szervezetükre ártalmas, illetve szenvedélybetegség kialakulását előidézni képes szerek élvezetének távoltartásában megnyilvánuló társadalmi érdek.

Úgy gondold, hogy a fogyasztó nem csak önmagáért felelős, hanem a környezetéért is.

Jogalkalmazóként a törvényhozók által hozott törvényeket hajtod végre. Tapasztalatból tudod, mekkora bűnügyi költségeket jelent egy büntetőeljárás ilyen esetekben.

A terjesztők oldaláról rá tudsz világítani, mekkora jövedelemre tesznek szert a dealerek és a kábítószer kereskedők.

***Az orvosok egyesületének képviselője vagy.***

Úgy látod, hogy nem kellene kriminalizálni a drogfogyasztókat, hiszen a tiltó drogpolitika sok veszélyt rejt magában. Például az intravénás droghasználók között, ha nincsenek ártalomcsökkentő programok, sokkal nagyobb mértékben terjedhet a HIV fertőzés és a Hepatitis C. A problémás drogfogyasztók kevéssé keresik fel az ellátóhelyeket.

Inkább a megelőzésre helyeznéd a hangsúlyt, illetve a terápiákra és ártalomcsökkentésre. Úgy gondolod, hogy a fogyasztóknak inkább más büntetést kellene találni, mint a büntetőjog, pl. szabálysértésként közmunkára, vagy pénzbírságra köteleznéd őket. Ez szerinted hatásosabb, mivel hamarabb kiszabható és konkrét. Erősebb emlék utcát takarítani, mint meggyőződés nélkül terápián részt venni az elterelés kereti között.

***A drogfogyasztás legalizálása mellett lépsz fel.***

Érzelmi oldalról közelíted meg a kérdést. Nem foglalkozol a konkrét tényekkel, csupán a szabad akaratot hangsúlyozod.

Semmilyen szankciót nem alkalmaznál.

***Mindenkinek:***

Konszenzusra kell jutnotok az alábbi kérdésekben:

Veszélyes-e a drogfogyasztás?

Miket láttok a legnagyobb veszélyeknek?

Büntetétek-e a drogfogyasztókat? Ha igen, hogyan? Ha nem, miért?

Mit gondoltok azokról, akik terjesztik a drogokat?

Milyen büntetést tartanátok számukra a legideálisabbnak?

Milyen megelőzési lehetőségeket tartanátok jónak, amellyel el lehet érni a fiatalokat?

Mik azok az érvek, amelyekkel szerintetek legjobban hatni lehet a fiatalokra?

Melyek azok a lehetőségek, amelyek a fiatalok számára vonzóak és törvényesek?

Egy szereplapot több személy is vállalhat. Fontos, hogy a moderátor irányítsa a beszélgetést, tisztában legyen a jelenlegi szabályozással.

A megbeszélés eredményét vessük össze a jelenlegi jogszabállyal.

Emeljük ki, hogy a terjesztői magatartás vonatkozásában milyen elemeket tartalmaz a törvény. Ismételjük el, mi a célja a törvénynek.

***Ki fizeti a révészt?***

***Az alábbi történetet olvassuk fel és beszéljük meg:***

Egy lány és egy ifjú szerelmesek voltak. A lány a folyamparti apró városban élt idős nagyanyjával, akit nem akart gyámoltatás nélkül hagyni, ezért nem tudott házasságot kötni a kedvesével, aki a hatalmas víz túlsópartján fekvő faluban lakott. A fiú a révész segítségével, amikor csak tehetett, átjött a lányhoz, hogy legalább néhány röpké órára együtt legyenek. A folyamon biztonságosan csak a révész hajóján lehetett átkelni. Volt ugyan egy híd a kavargó víz felett, ez azonban rablók tanyája volt, akik kiraboltak és megölték mindenkit, aki a hídra merészkedett napnyugta után. A lány egy pékmesternél dolgozott, az ott kapott pénzből és élelemből tartotta el magát és nagyanyját.

Történt egyszer, hogy hatalmas vihar tombolt a környéken, amely különös módon megkímélte a várost, de feldúlta a falut és környékét. A lány aggódott kedveséért és annak családjáért, ráadásul a fiú nem jött a szokott időben. A lány elhatározta, hogy mindenképpen átkel a folyón, és megkeresi a fiút. Először megpróbált korábban eljönni a péktől, de az nem engedte el, így nem tudott nappal átkelni a hídon. Az-

tán kérte a révészt, hogy vigye át, a másnapi fizetéséből kifizeti a viteldíjat. A révész nem volt hajlandó pénz nélkül átvinni, csak akkor vállalta volna, ha a lány "kedves lesz hozzá". A lány megpróbált a nagymamájától pénzt kérni, de az nem akart adni a temetésére félretett összegből. A lány végül elkese-redetten nekivágott a hídnak, soha nem ért át rajta. Holttestét kedvese találta meg másnap, mikor nagy nehezen átverekedte magát a falu romjain, ki a folyam partjára.

Dönts el, ki a felelős a lány haláláért: a rablók, a munkaadó, a nagyanya, a révész, a fiú, a lány, senki, mindenki!

Hogyan maradhatott volna életben a lány? A türelem segített volna-e? Miért nehéz ebben a helyzetben türelmesnek lenni? Átlátni azt, hogy a körülményeket ismerve a biztonságos lehetőség választása – bár hátrányokkal is járhat – mint például az azonnali információk birtokba jutása helyett, az időben hosszabb, de működő út választása –, de eredményes, míg a nyilvánvaló kockázatok bekövetkeznek, ha a veszélyes utat választjuk és velünk sem történik „csoda”, mint a mesékben.

Fordítsuk át a történetet: a lány a fiatalunk, a fiú az élmény, a tartalom az életében. A nagyanyja a kötelességeket szimbolizálja. A vihar az akadályoztatás, a felmerülő probléma. A pék a megélhetés, a révész a „minden pénzért kapható” világot testesíti meg. A híd a könnyű út, a drog a rabló.

A drogok használata visszavezethető-e arra, hogy azonnali élményeket, azonnali eredményeket akarnak a fogyasztói? A történet sokrétegűsége szimbolizálhatja, hogy az életben sem egy-egy dolog befolyásolja a döntéseinket?

A játék levezetésénél figyeljünk arra, hogy kezelni tudjuk az indulatokat. Az első körben a megbeszélés arra irányul, hogy megállapítsuk, ki a felelős. Itt megismerhetjük a diákok egyéni nézőpontjait, értékrendszerét. Érdemes először kis csoportoknak kiadni a feladatot, hogy az „érzékeny” hangokat ki tudjuk zárni, és már csoportok véleményével tudjunk tovább dolgozni. A történet drogfogyasztással kapcsolatos átfordításának megbeszélésekor behozhatunk megtörtént eseteket, illetve utalhatunk a közös felelősségre is, de mindenek előtt hangsúlyozzuk ki, hogy a döntés kinek a kezében van.

### **Öt érték gyakorlat**

(eszközigény: fejenként 5 postit, mappa, vagy jegyzetfüzet, vagy asztal, ahová felragaszthatja))

#### ***Leírás:***

(Az egyik legnagyobb stresszfaktor lehet, ha az embernek vannak fontos értékei, és ezeket veszíti el.)

Arra kérlek benneteket, hogy az öt papírra írjatok fel egy-egy értéket, ami nektek nagyon fontos az életben.

Az lenne az első feladat, hogy vegyetek el egy értéket, amelyről úgy érzitek, le tudtok mondani. Ezt tegyétek félre.

Most azt képzeljétek el, hogy van egy közeli hozzátartozótok (gyermek, feleség, férj, szülő ...), és ő kér meg arra, hogy vegyetek el még egy értéket. Tegyétek félre.

Mondjátok el, miről mondtatok le, és azzal a hárommal még tudtok-e egész normálisan élni?

Most arra kérlek benneteket, hogy a maradék hármat úgy ragasszátok fel a mappára, füzetetekre, hogy ne lássam. (Vagy asztalra, és nem nézünk oda).

És most én leszek a sors. (Körbemeget a tréner, és mindenkitől levesz egy értéket.)

Mindenkinek maradt kettő. Nézzétek meg, mi az, ami maradt. Mondjátok el, mi az, amit elveszítettetek. Tudtok-e enélkül élni normálisan?

Mit gondoltok, ha tényleg le kéne mondanotok ilyen értékekről, az milyen feszültséget okozhat?

Most nagyon látszik rajtatok, mennyire tudtok ragaszkodni dolgokhoz. Nagyon tud fájni az embernek, ha elveszít egy értéket.

Ezek mind-mind konfliktusforrások és stresszforrások. Sokkal sérülékenyebb vagy ilyenkor, sokkal jobban megtalálnak ilyenkor. Van, aki jó szándékkal, van, aki egyáltalán nem biztos, hogy jó szándékkal közelít.

Önként lemondanátok-e ezekről az értékekről?

A kábítószer, netfüggőség (amire ki akarod futtatni) vesz-e el a használójától értékeket?

Tesztek-e valamit azért, hogy az értékeiteket megőrizzék, és ne kerüljetez olyan helyzetbe, mint most?

A saját belső értékeitekre nagyon kell vigyázni, mert akkor tudtok vigyázni a boldogságotokra, emberi kapcsolataitokra, saját magatokra.

Az értékrendben van olyan, amivel azt bizonyítod, hogy ilyen vagy, így élsz. De van egy másik is, ezek általában az emberi kapcsolatok, amibe energiát fektetsz, és érdemes.

Az értékrendet nagyon nehéz megváltoztatni, nagy erős élmények hatására változhat meg felnőttkorban homlokegyenesen. Egy részét hozzuk, más részét mi alakítjuk.

Ez szükséges ahhoz, hogy kiegyensúlyozottak legyünk.

És most ismét körbemegyek, és visszaadom nektek, amit a sors elvett...