

# Stólaleikur

Léttur leikur til að kynna hugtakinu nægjusemi, skoða hvaða skilning þátttakendur hafa á hugtakinu og deila hugmyndum um hvernig megi tileinka sér nægjusemi.

Framkvæmd: Allir þátttakendur sitja á stól í stórum hring. Stólarnir eru einum færri en þátttakendur, sá einstaklingur sem ekki er með stól byrjar leikinn í miðju hringsins. Hann byrjar á því að segja hvernig hann ætli að stuðla að nægjusemi í sínu lífi. Þeir sem eru sammála eða sjá fram á að gera hið sama standa upp og finna sér nýjan stól að setjast í og sá sem átti setninguna keppist við að finna sér stól. Ef það tekst er nýr einstaklingur án stóls og endurtekur leikinn með nýrri nálgun á nægjusemi.

Hægt er leika sér með setningar og flétta inn hugleiðingum um gildi

Dæmi:

Ég stuðla að nægjusemi í mínu lífi með því að... hugsa vel um hlutina mína

Ég stuðla að nægjusemi með því að... draga úr neyslu

Ég hef áhuga á að tileinka mér meiri nægjusemi í mínu lífi með því að... auka

samverustundir með vinum

Eitt af mínum gildum í lífinu er að... vera næs við náungann

Mér finnst mikilvægt að iðka nægjusemi fyrir... náttúruna