



HOLOGRAM

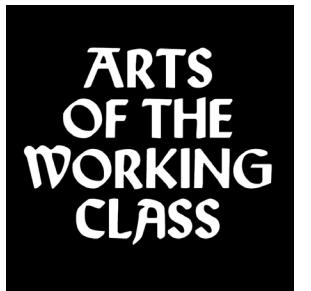
A STARTER KIT FOR
POSTCAPITALIST FUTURES





**ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO**

an Ontario government agency
un organisme du gouvernement de l'Ontario



english

española

čeština

عربى

deutsche

1.
What is the
Hologram?

2.
How to Start
a Hologram

3.
Meeting
Basics

4.
FAQs and
Tips for
Triangles

5.
Resources

1.
¿Qué es le
holograma?

2.
Cómo iniciar
un Holograma

3.
Conceptos
básicos para
las sesiones
de encuentro

4.
Preguntas
frecuentes
y consejos
para Triángulos

5.
Herramientas

1.
Co je
Hologram?

2.
Jak si založit
Hologram

3.
Základy setkání

4.
Otázky a
odpovědi: Tipy
pro Trojúhelník

5.
Zdroje

.١
ما هو هولوغرام؟

.٢
كيف تبدأ بـ "هولوغرام"؟

.٣
أسسیات الاجتماع.

.٤
أسئلة وأجوبة ونصائح حول
المثلثات

.٥
المصادر.

1.
Was ist das
Hologramm

2.
Wie starte ich
ein Hologramm

3.
Meeting-
Grundlagen

4.
FAQs und Tipps
für "Triangles"

5.
Vorlagen und
weiteres

1. Hvad er Hologrammet?
2. Sådan starter du et Hologram
3. Om mødet
4. Spørgsmål og ideer til Trekanter
5. Ressourcer

1. Che cos'è l'Ologramma?
2. Come organizzare un Ologramma
3. Linee guida di base per gli incontri
4. FAQ e suggerimenti per il Triangolo
5. Materiali

1. Czym jest Hologram?
2. Jak utworzyć Hologram?
3. Spotkanie podstawowe
4. FAQs i porady dla trójkątów
5. Zasoby

1. Что такое голограмма
2. Как начать пользоваться Голограммой
3. Основные проведения встреч
4. Ответы на частые вопросы и советы для Треугольников
5. Источники

1. Qu'est-ce que l'Hologramme?
2. Comment démarrer un Hologramme
3. Principes de base des réunions
4. FAQ et conseils pour les triangles
5. Ressources

english

española

čeština

عربى

deutsche

This guide is for people who want to become a hologram and lead sessions where you receive support, based on the model put forth by The Hologram project. This guide will help you choose the people to be part of your Triangle, and help you set up the group practice. We suggest starting out by doing an online course or facilitated Hologram session (called a Minimum Viable Hologram), or talking to someone who already is in a Hologram about their experience. You can adapt these basic principles to suit your particular group. This guide is geared towards video conference meetings, but it can be adapted for in-person use.

Esta guía es para personas que quieren convertirse en un Holograma y coordinar sesiones en las que se recibe apoyo mutuo, según el modelo presentado por el proyecto originado en inglés como "The Hologram". Esta guía es una ayuda para elegir a las personas que formarán parte de su propio "Triángulo" y a preparar(se) para la práctica grupal. Sugerimos comenzar haciendo un curso en línea o una sesión de holograma facilitada, llamada HMV – Holograma Mínimo Viable – o hablar con alguien que ya sea un Holograma y pueda compartir su experiencia. Puedes adaptar estos principios básicos a tu grupo en particular. Esta guía está orientada a las reuniones de videoconferencia, pero se puede adaptar para su uso en persona.

Tato příručka je určena lidem, kteří se chtějí stát hologramem a vést setkání, ve kterých budou přijímat podporu postavenou na modelu navrhovaném projektem Hologram. Tato příručka ti usnadní vybrat lidi pro svůj Trojúhelník a pomůže ti nastartovat tuto skupinovou praxi. Doporučujeme začít účastí na jednom z online kurzů Hologramu nebo na provázeném setkání, tzv. Minimálním možném Hologramu [Minimum Viable Hologram], anebo rozhovorem o zkušenostech s někým, kdo je již součástí Hologramu. Níže uvedené základní principy si můžete upravit tak, aby vyhovovaly tvój konkrétní skupině. Tato příručka je připravena zvláště pro setkání přes video konference, ale může být přizpůsobena také k osobním setkáním.

هذا الدليل مخصص للأشخاص الذين يريدون أن يصبحوا جزءاً من هولوغرام ويقودوا الجلسات حيث يتم تلقي الدعم بناءً على النموذج الذي وضعه مشروع الهولوغرام. سيساعدك هذا الدليل في اختيار الأشخاص ليكونوا جزءاً من مثلثك، كما سيساعدك على العمل مع مجموعة. نقترح البدء بإجراء دورة تدريبية عبر الإنترنت أو جلسة هولوغرام ميسرة (تسمى الحد الأدنى من هولوغرام القابل للتطبيق)، أو التحدث إلى شخص موجود بالفعل في هولوغرام حول تجربته. يمكنك تكيف و تطوير هذه المبادئ الأساسية لتناسب مجتمعك الخاص. هذا الدليل موجه للأشخاص الذين يقيمون اجتماعات أو مؤتمرات الفيديو ، ولكن يمكن تكييفه للاستخدام الشخصي.

Dieser Leitfaden wurde speziell für Menschen, die ein Hologramm gründen und Sitzungen leiten wollen, um basierend auf dem Hologramm-Projekt Unterstützung zu erfahren. Der Leitfaden soll dabei helfen, Menschen für ihr Triangle auszuwählen und die Gruppenpraktik zu etablieren einzurichten. Wir empfehlen mit einem Online-Kurs oder einer moderierten Hologramm-Sitzung (sog. Minimum Viable Hologram) anzufangen , oder mit einer Person, die bereits in einem Hologramm ist, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Die Grundprinzipien können an die spezielle Gruppe angepasst werden. Der Leitfaden ist auf Videokonferenzen ausgelegt, kann aber auch für den persönlichen Gebrauch genutzt werden.

dansk

italiana

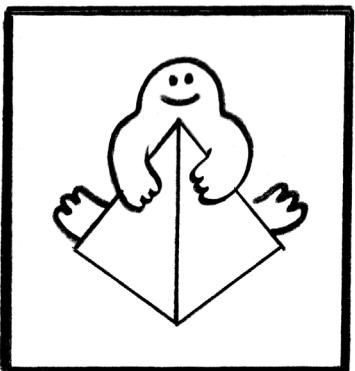
polskie

русский

française

Den guide du læser her er til dig, der ønsker at blive et Hologram og arrangere møder, hvor du modtager support, forankret i modellen fra Hologram-projektet. Guiden hjælper dig med at vælge de mennesker, der skal være en del af din Trekant, og hjælpe dig med at oprette en gruppepraksis. Vi vil foreslå, at du starter ved at tage et online kursus eller et faciliteret Hologram-møde (på engelsk kaldet et Minimum Viable Hologram) eller taler med en, der allerede er i et Hologram om deres oplevelse. Du kan tilpasse de grundlæggende principper som beskrives her, så de passer til din gruppe. Vejledningen er rettet mod videomøder, men den kan tilpasses til at bruges til fysiske møder.	Questa guida è per chiunque voglia diventare un ologramma ed organizzare gli incontri attraverso i quali ricevere supporto, sulla base del modello proposto dal progetto L'Ologramma. La guida ti aiuterà a scegliere le persone che costituiranno il tuo Triangolo e ti aiuterà a impostare la pratica di gruppo. Per cominciare ti suggeriamo tre opzioni: a) partecipare al corso online; b) partecipare ad una sessione facilitata di ologramma (Minimum Viable Hologram o ologramma minimo praticabile); c) contattare qualcuno sta già praticando l'ologramma per conoscere la sua esperienza. Puoi adattare i principi di base al tuo gruppo. La guida è pensata appositamente per gli incontri in videoconferenza, ma può essere adattata per l'utilizzo in presenza.	Oto przewodnik dla tych, którzy chcą zostać hologramem i otrzymywać wsparcie w ramach prowadzonych przez siebie sesji, korzystając z opracowanego na te potrzeby modelu, nazwanego Hologramem. Pomożemy Ci zdecydować, które osoby staną się częścią Twojego trójkąta i pokażemy, jak zacząć praktykować go w grupie.	Początkującym gorąco polecamy udział w jednym z kursów online lub sesji prowadzonych przez doświadczonych facylitatorów, którzy pokażą wam jak rozpoczęć Minimalny Efektywny Hologram (aka Minimum Viable Hologram), albo rozmowę z kimś, kto bierze udział w istniejącym hologramie. Możesz dopasować podstawowe zasady do potrzeb własnych i swojej grupy. Ten przewodnik został opracowany z myślą o spotkaniach online, ale może być też łatwo zaadaptowany do sesji na żywo.	Эта инструкция предназначена для людей, которые хотят стать голограммой и руководить сессиями. В таких сессиях люди получают поддержку, основанную на модел, предложенной проектом Голограмма. Эта инструкция поможет выбрать людей в свой Треугольник, и инициировать групповую практику. Мы предлагаем начать с онлайн-курса или упрощенной голограмм-сессии (называемая минимально жизнеспособная голограмма), или поговорить с кем-нибудь, кто уже участвует в проекте Голограмма об их опыте. Вы можете адаптировать и видоизменить основные принципы для лучшего функционирования своей группы. Эта инструкция особенно хорошо подходит для видео-звонков и конференций, но может быть так же использована и во время личных встреч.	Ce guide est destiné aux personnes qui souhaitent devenir un hologramme et animer des sessions où tu reçois un soutien basé sur le modèle proposé par le projet Hologramme. Ce guide t'aidera à choisir les personnes qui feront partie de votre Triangle, et t'aidera à mettre en place la pratique de groupe. Nous te suggérons de commencer par suivre un cours en ligne ou une session Hologramme animée (appelée "Minimum Viable Hologram", c'est-à-dire une session accompagnée), ou de parler à quelqu'un de son expérience qui est déjà dans un Hologramme. Tu peux adapter ces principes de base à votre groupe particulier. Ce guide est destiné aux réunions par vidéoconférence, mais il peut être adapté pour une utilisation en personne.
--	---	---	---	--	---

What's the Hologram?



El Holograma es una red de igual a igual para atención médica informal. Su premisa es simple: una persona – el “Holograma” – invita a tres personas de confianza – el “Triángulo” – a reunirse en línea o en persona de forma regular para centrarse en la salud física, mental y social del Holograma. No se necesita dinero, espacio o tiempo para desarrollar esta práctica; únicamente el compromiso de aprender y practicar el cuidado mutuo. Con el tiempo, el Triángulo refleja una imagen multifacética de la persona central, como – técnicamente hablando – un holograma a base de luz y espejos. Con el tiempo, el Holograma permite que cada miembro del Triángulo se convierta en un Holograma y la red se expande.

El objetivo de este proyecto es crear salud y estabilidad para todos los participantes en pos de sobrevivir a la sociedad capitalista en la que todos vivimos, y poder construir un futuro sin reproducir los sistemas que nos enferman (racismo, patriarcado, capacitismo, discriminación por edad, etcétera).

La práctica del Holograma está inspirada en el “Modelo Integrativo” desarrollado por el Grupo para una Medicina Diferente en la Clínica de Solidaridad Social gratuita en Salónica, Grecia, durante la crisis financiera y de refugiados que comenzó en la década del 2010. Este modelo intenta deshacer algunas de las jerarquías implícitas en la medicina y brindar atención sin importar quién sea la persona, de dónde sea o a qué tipo de recursos tenga o no tenga acceso. El modelo utiliza el término “Huésped” en lugar de “paciente”, ya que el último término infiere que la persona que le falta algo. El “Huésped” es atendido por tres “Practicantes”: un médico, un trabajador social y un terapeuta. Hacen una amplia gama de preguntas sobre la salud del Huésped, incluidas sus condiciones de vida, trabajo, alimentación y relaciones sociales. El Huésped recibe apoyo

para hacer un plan para su próximo año de salud dentro de sus posibilidades.

El Holograma no reemplaza la atención médica o psicológica profesional, si tiene acceso a ella. Su Holograma Mínimo Viable (HMV) existe debajo, antes y después de las formas institucionalizadas de atención. El HMV puede ayudarx a navegar y defenderse en un sistema médico tradicional. El Holograma reconoce que somos parte de un sistema social conectado y que necesitamos brindar y recibir atención para existir saludablemente. ¡Participar en un Holograma debería sentirse bien! Debería sentirse diferente a otras experiencias de atención profesional o al consejo de amigxs.

¿Qué es el Holograma?

El Holograma es una red de igual a igual para un acompañamiento de salud integral sin expertos. Su premisa es simple: una persona – el “Holograma” – invita a tres personas de confianza – el “Triángulo” – a reunirse en línea, o en persona, de forma regular para centrarse en la salud física, mental y social del Holograma. No se necesita dinero, espacio o tiempo para desarrollar esta práctica; únicamente el compromiso de aprender y practicar los cuidados mutuos. Con el tiempo, el “Triángulo” refleja una imagen multifacética de la persona central, como – técnicamente hablando – un holograma a base de luz y espejos. Así mismo, el Holograma posibilita que cada miembro del Triángulo se convierta en un Holograma y que la red se expanda.

El objetivo de este proyecto es crear salud y estabilidad para todxs lxs participantes para sobrevivir a la sociedad capitalista en la que todxs vivimos, y poder construir un futuro sin reproducir los sistemas que nos enferman (racismo, patriarcado, capacitismo, discriminación por edad, etcétera).

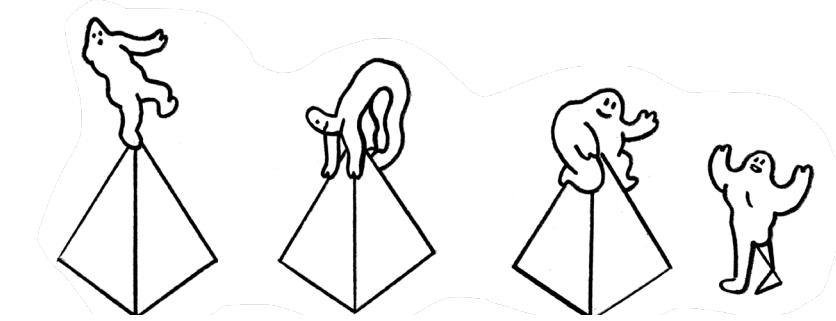
La práctica del Holograma está inspirada en el “Modelo Integrativo” desarrollado por el Grupo para una Medicina Diferente en la Clínica de Solidaridad Social gratuita en Salónica, Grecia, durante la crisis financiera y de refugiadxs que comenzó en la década del 2010. Este modelo intenta deshacer algunas de las jerarquías implícitas en la medicina y brindar acompañamiento sin importar quién sea la persona, de dónde sea o a qué tipo de recursos tenga o no tenga acceso. El modelo utiliza el término “transeúntes” en lugar de “pacientes”, ya que el último término infiere que a que la persona carece de algo. Lxs “transeúntes” son atendidxs por tres “practicantes”: unx médicx, unx trabajadorx social y unx terapeuta. Ellxs hacen una amplia gama de preguntas sobre la salud del lxs transeúntes, incluidas sus condiciones de vida, trabajo, alimentación

y relaciones sociales. Lxs transeúntes reciben apoyo para hacer un plan para su próximo año de salud dentro de sus posibilidades.

El Holograma no reemplaza la atención médica o psicológica profesional, si se tiene acceso a ella. Cada Horama Mínimo Viable (HMV) existe debajo, antes y después de las formas institucionalizadas de atención médica. El HMV puede ayudarnos a navegar y defendernos en un sistema médico tradicional. El Holograma reconoce que somos parte de un sistema social conectado y que necesitamos brindar y recibir salud integral para existir. ¡Participar en un Holograma debería sentirse bien! Debería sentirse diferente a otras experiencias de atención profesional o al consejo de amigxs.



Co je Hologram?



Hologram je síť vzájemné neodborné zdravotní péče. Jeho východisko je jednoduché: jedna osoba, „Hologram“, pozve tři lidi, kterým věří, „Trojúhelník“, k pravidelným, online či osobním setkáváním, ve kterých se budou soustředit na fyzické, mentální a společenské zdraví tohoto Hologramu. Peníze, prostor ani čas nejsou k rozvíjení této praxe potřeba, jediné, co je zapotřebí, je zavázat se k učení a praktikování vzájemnostní péče. V průběhu času Trojúhelník reflektuje mnohostranný obraz osoby ve svém centru, stejně jako skutečný hologram. A tento hologram podporuje každou*ého členku*a Trojúhelníku, aby se v budoucnu sám*a stal*a hologramem, čímž se síť rozšiřuje.

Cílem projektu je vytváření zdraví a stability pro všechny zúčastněné, aby se jim dařilo přežívat v naší kapitalistické společnosti a aby mohly*i budovat budoucnost, která nereprodukuje systémy, které nám dělají špatně (rasismus, patriarchát, diskriminace na základě fyzických schopností či věku, atd atd).

Praxe Hologramu je inspirována „integrativním modelem“, který vyvinula Skupinou pro odlišnou medicínu [Group for a Different Medicine] z bezplatné Kliniky společenské solidarity [Social Solidarity Clinic] v řecké Thessaloniki během finančních a uprchlických krizí, které začaly v první dekádě 21. století. Tento model se pokouší zvrátit některé z hierarchií obsažených v medicíně a poskytovat péči bez ohledu na to komu, odkud člověk pochází a k jakým prostředkům má či nemá přístup. V tomto modelu se místo „pacienta“ používá termín „Příchozí“, protože „pacient“ naznačuje někoho, komu není dobře. Příchozí je přijat*a třemi pečovateli: doktorkou*em, sociální pracovnicí*kem a terapeutkou*em. Ti se příchozí*ho ptají na širokou škálu otázek ohledně je*jí*ho zdraví, včetně toho, jak žije, pracuje, jí, a jaké jsou je*jí*ho společenské podmínky. Příchozí*mu se dostane

podpory v naplánování ročního zdravotního plánu s ohledem na prostředky, které má.

Hologram nenahrazuje profesionální lékařskou či psychologickou péči, pokud k ní máš přístup. Tvůj Hologram existuje pod, před a po institucionalizovaných formách péče. Může ti například pomoci navigovat a hájit se v tradičním lékařském systému. Hologram rozpoznává, že jsme všichni součástí propojeného společenského systému a že, abychom zůstávali*y zdraví*é, musíme si jak pomáhat tak pro sebe přijímat péči. Být součástí Hologramu by mělo být příjemné! Mělo by to vyvolávat pocit velmi rozdílný od toho, který nám přinášeji zkušenosti z profesionální péče a nebo rady od přátel.

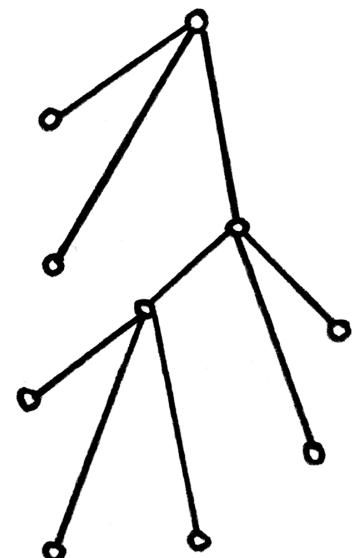
ما هو هولوغرام؟

لا يحل هولوغرام محل الرعاية الطبية أو النفسية المهنية، إذا كانت متوفرة. يتواجد الهولوغرام على هامش الرعاية المؤسساتية وقبلها وبعدها.

قد يساعدك على التنقل والدفاع عن نفسك في نظام طبي تقليدي. يدرك الهولوغرام أننا جزء من نظام اجتماعي متصل ، وأننا بحاجة إلى تقديم الرعاية وتلقيها حتى نكون أصحابه. يجب أن تكون المشاركة في هولوغرام تجربة مريحة و مفيدة! يجب أن تشعر أنها مختلفة تماماً عن تجارب الرعاية الأخرى ، ولا تشبه نصيحة الأصدقاء.

هولوغرام هو شبكة نظير إلى نظير للرعاية الصحية لغير الخبراء. الفرضية بسيطة: يدعو شخص واحد، سيحمل مسمى "هولوغرام"، ثلاثة أشخاص بينهم ثقة متبادلة، هؤلاء سيحملون مسمى - "المثلث" - للقاء عبر الإنترنت أو شخصياً على أساس منتظم للتوكيل على الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية للـ"هولوغرام". لا تحتاج إلى المال أو المساحة أو الوقت لتطوير هذه الممارسة ، كل ما تحتاجه هو فقط الالتزام بالتعلم وممارسة الرعاية المتبادلة. بمرور الوقت ، يعكس المثلث صورة متعددة الأوجه للشخص المركزي - مثل تقنية الهولوغرام. في النهاية ، تدعم الصورة العاكسة - هولوغرام- كل عضو من أعضاء المثلث ليصبح كل منهم هولوغرام بنفسه ، و هكذا توسع الشبكة الهدف من المشروع هو خلق الصحة والاستقرار لجميع المشاركون حتى يتمكنوا من البقاء على قيد الحياة في مجتمعنا الرأسمالي ، ويكونوا قادرين على بناء المستقبل دون إعادة إنتاج الأنظمة التي تجعلنا مرضى، (العنصرية ، الأبوية ، القدرة ، التفرقة العمرية (الخ).

ممارسة الهولوغرام مستوحاة من "النموذج التكاملي" الذي طورته المجموعة من أجل طب مختلف في عيادة التضامن الاجتماعي المجانية في ٩ساولونيكي - اليونان، خلال الأزمة المالية وأزمة اللاجئين التي بدأت في عام ٢٠١٠. يحاول هذا النموذج التراجع عن بعض التسلسلات الهرمية المتضمنة في الطب ، وتقديم الرعاية بغض النظر عن هوية الأشخاص ، ومن أين أتوا ، أو ما هي الموارد التي يمتلكونها، أو تلك التي يفتقرون لها. يستخدم النموذج مصطلح "القادم" ، بدلاً من "المريض" ، لأن المصطلح الأخير يشير إلى أن الشخص ليس على ما يرام. ينظر إلى "القادم" من قبل ثلاثة من مقدمي الرعاية - طبيب وأخصائي اجتماعي ومعالج. يطرون مجموعة واسعة من الأسئلة حول صحة الوافد ، بما في ذلك ظروفهم المعيشية والعمل والأكل والظروف الاجتماعية. يتم دعم الوافد في وضع خطة للعام القادم من الصحة في حدود إمكاناته.



Was ist das Hologramm?

Dieses Starter-Kit wurde speziell für Menschen gegründet, die ein Hologramm werden und/oder Sessions leiten wollen, um Unterstützung zu erfahren, welches auf das Modell des Hologramm-Projekt basieren. Das Starter-Kit soll dabei helfen, Menschen für ihr auszuwählen und die Gruppenpraxis einzurichten. Wir empfehlen mit einem Online-Kurs, einer moderierten Hologramm-Sitzung (Minimum Viable Hologram genannt) zu starten, oder mit einer Person über Erfahrungen zu sprechen, die bereits in einem Hologramm ist. Sie können die Grundprinzipien an ihre spezielle Gruppe anpassen. Der Leitfaden ist auf Videokonferenzen angepasst, kann aber auch für den persönlichen Gebrauch genutzt werden.

Ziel des Projekts ist es, für alle Teilnehmenden Gesundheit und Stabilität zu schaffen, damit sie in unserer kapitalistischen Gesellschaft überleben und eine Zukunft aufbauen können ohne die Systeme zu reproduzieren, die uns krank machen (Rassismus, Patriarchat, Ableismus, Altersdiskriminierung, usw.).

Die Praktiken des Hologramms sind inspiriert von dem „Integrativen Modell“, das von der Gruppe für eine andere Medizin an der kostenlosen Klinik für soziale Solidarität in Thessaloniki, Griechenland, während der Finanz- und Flüchtlingskrise Anfang der 2010er Jahre entwickelt wurde. Das Modell versucht einige der impliziten Hierarchien in der Medizin aufzulösen und eine Versorgung anzubieten, unabhängig davon, wer die Person ist, wo sie herkommt oder auf welche Ressourcen sie Zugriff hat oder nicht hat. Das Modell verwendet den Begriff „Incomer“ anstelle von „Patient“, da der letztere Begriff impliziert, dass es der Person schlecht geht. Ein*e „Incomer“ wird von drei Personen betreut - Je eine Person aus dem ärztlichen Feld, eine aus der Sozialarbeit und eine aus dem Bereich der Therapie. Sie stellen ein breites Spektrum an Fragen

zum Gesundheitszustands des Incomers, einschließlich der Lebens-, Arbeits-, Essens- und sozialen Bedingungen. Der Incomer wird dabei unterstützt, einen Plan für das nächstes Gesundheitsjahr im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten zu erstellen.

Das Hologramm kann nicht die professionelle medizinische oder psychologische Betreuung ersetzen, falls der Zugang zu diesen Dingen besteht, sondern es existiert unter, vor und nach institutionalisierten Formen der Betreuung. Es soll dabei helfen, sich im traditionellen Gesundheitssystem zurechtzufinden und für sich selbst einzustehen. Das Hologramm erkennt an, dass wir Teil eines zusammenhängenden sozialen Systems sind und dass wir, um gesund zu sein und zu bleiben, uns um andere sorgen und selbst diese Sorge empfangen müssen. Die Teilnahme an einem Hologramm soll sich gut anfühlen! Es soll sich anders anfühlen als Erfahrungen mit professioneller Pflege oder Ratschläge von Freund*innen.

Hvad er Hologrammet?

Hologrammet er et nonhierarkisk netværk til omsorg for ikke-ekspertes. Udgangspunktet er simpelt: én person, "Hologrammet", inviterer tre personer, som de stoler på - "Trekanten" - til at mødes online eller fysisk med jævne mellemrum for at snakke om og fokusere på Hologrammets fysiske, mentale og sociale sundhed. Du har ikke brug for penge, plads eller tid til at udvikle praksissen, kun en forpligtelse og lyst til at lære, øve og udøve gensidig omsorg. Over tid afspejler og husker Trekanten et mangesidet billede af den centrale person - som et Hologram. Sluteligt men ikke mindst, understøtter Hologrammet hvert Trekantsmedlem til at blive et Hologram selv, og netværket udvides på den måde over tid.

Målet med projektet er at skabe sundhed og stabilitet for alle deltagere, så de kan overleve vores kapitalistiske samfund og være i stand til at opbygge en fremtid uden at reproducere de systemer, der gør os syge (racisme, patriarkatet, ableisme, aldersdiskrimination og andre former for diskrimination og forskelsbehandling).

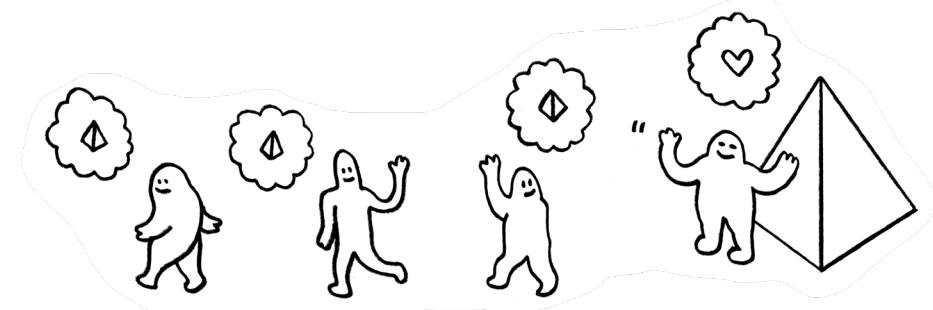
Hologram-praksissen er inspireret af "Integrative Modellen" – en integreret tilgang til sunshed, der er udviklet af "the Group for a Different Medicine" på den gratis Sociale Solidaritetsklinik i Thessaloniki, Grækenland under den økonomiske krise og flygtningekrise, der begynder i 2010'erne. Modellen forsøger at aflære nogle af de hierarkier, der er implicitte i sundhedssystemer, og at give omsorg, uanset hvem personen er, hvor de kommer fra, eller hvilken slags ressourcer de har eller ikke har adgang til. Modellen bruger udtrykket "indkommer" i stedet for "patient", da sidstnævnte udtryk udleder, at personen er syg. Indkommeren ses af tre personer - en læge, en socialrådgiver og en terapeut. De tre personer stiller en bred vifte af spørgsmål om den indkommendes helbred, herunder vedkommendes leve- og arbejdsmuligheder, deres diæt og deres

sociale forhold. Indkommerens understøttes på det første besøg til klinikken i at lave en plan for deres næste helbredsår indenfor vedkommendes midler.

Hologrammet erstatter ikke professionel medicinsk eller psykologisk behandling, hvis du har adgang til det. Dit Hologram findes under, før og efter institutionaliserede former for omsorg. Hologrammet kan hjælpe dig med at navigere og tale for dig selv i et traditionelt sundhedssystem. Hologrammet anerkender, at vi er en del af et forbundet socialt system, og at vi har brug for både at give og modtage omsorg for at være sunde. At deltage i et Hologram skal føles godt! Det skal føles meget anderledes end andre erfaringer med professionel omsorg eller fra råd fra venner og familie.



Che cos'è l'Ologramma?



L'Ologramma è una rete 'da pari a pari' per l'assistenza sanitaria costituita da non professionisti.

La premessa è semplice: una persona, "l'Ologramma", invita tre persone di cui si fida - il "Triangolo" - ad incontrarsi periodicamente - online o in presenza - e discutere della salute fisica, mentale e sociale dell'ologramma. Non sono necessari soldi, spazio, o molto tempo per praticare, ma ci si aspetta un certo impegno per l'apprendimento e la pratica della cura reciproca. Nel corso del tempo il Triangolo restituisce un'immagine sfaccettata della persona che riceve supporto, la quale impersona un ologramma. Nel corso della pratica avviene l'inversione dei ruoli: l'ologramma aiuterà ogni membro del Triangolo a diventare un ologramma in modo da espandere la rete.

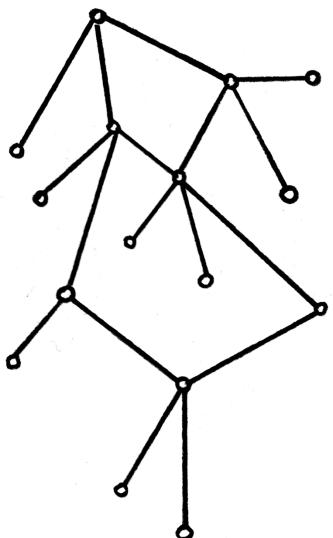
L'obiettivo del progetto è supportare la salute e l'equilibrio mentale di tutti i partecipanti per affrontare la nostra società capitalista ed essere in grado di costruire un futuro senza riprodurre i sistemi che ci fanno ammalare (razzismo, patriarcato, ableismo, discriminazione nei confronti degli anziani, ecc.).

La pratica dell'Ologramma si ispira al "Modello Integrativo" sviluppato dal Gruppo per una Medicina Diversa presso la Clinica di Solidarietà Sociale gratuita a Salonicco, in Grecia, durante la crisi finanziaria e migratoria degli anni '10. Questo modello tenta di smantellare alcune delle gerarchie implicite nella medicina e di fornire assistenza indipendentemente da chi la richieda, dalla provenienza o dalla disponibilità economica. Il modello utilizza il termine "avventore", invece di "paziente", poiché il termine "paziente" implica che la persona non stia bene. L'Avventore incontra tre persone: uno medico, un assistente sociale e una terapista in qualsiasi luogo attraverso

un questionario circa la salute, include domande sulla qualità della vita, le condizioni di lavoro, il tipo di alimentazione e infine i rapporti sociali. L'Avventore è accompagnato durante l'elaborazione di un piano individuale annuale per il raggiungimento di una buona condizione di salute attraverso l'impiego delle proprie risorse.

L'Ologramma non mira a sostituire l'assistenza medica o psicologica professionale, nel caso in cui sia possibile usufruirne. Il tuo Ologramma esiste negli interstizi delle forme di cura istituzionali. Può aiutarti a comprendere e difendere te stessa nel contesto del sistema medico tradizionale. L'Ologramma riconosce che facciamo parte di un sistema sociale interconnesso e che abbiamo bisogno sia di dare che di ricevere cure per essere sane. Partecipare a un ologramma dovrebbe essere un piacere! Dovrebbe essere un'esperienza molto diversa rispetto all'offerta professionale o ai consigli delle amiche.

Czym jest Hologram?



Hologram to peer-to-peer, nie-ekspercka opieka zdrowotna. Opiera się ona na prostym schemacie: jedna osoba, czyli Hologram, zaprasza trójkę zaufanych osób - tak zwany Trójkąt - do regularnych spotkań, online lub na żywo, podczas których dyskutowane jest fizyczne, psychiczne i społeczne zdrowie Hologramu. Udział w tej praktyce nie wymaga pieniędzy, przestrzeni czy dużej ilości czasu. Kluczowe jest tu zobowiązanie do nauki i praktykowania wzajemnej pomocy i opieki. Z upływem czasu, Trójkąt odzwierciedla skomplikowany, wielofasadowy i wielowymiarowy obraz osoby znajdującej się w jego centrum i tworzy jej Hologram. Zadaniem Hologramu z kolei jest wsparcie członków Trójkąta w tworzeniu własnych hologramów, rozbudowując jednocześnie dalej opiekującą sieć.

Celem projektu jest stworzenie warunków do zdrowego, stabilnego życia dla każdego uczestnika. Pomagamy sobie w ten sposób przetrwać kapitalistyczne społeczeństwo, budując jednocześnie przyszłość pozbawionej chorobotwórczych systemów (bez rasizmu, patriarchatu, ableizmu, ageizmu, i tak dalej).

Hologram powstał w oparciu o "Integratywny Model" opracowany przez Grupę dla Innej Medycyny, prowadzącej Społeczną Solidarnością Klinikę w Salonikach w Grecji, jako odpowiedź na kryzys finansowy i przypływ uchodźców od początku 2010. Model ten chce zdemontować hierarchie obecne w środowisku medycznym i zapewnić opiekę wszystkim, którzy jej potrzebują, niezależnie od pochodzenia i zasobów, jakimi dysponują.

W kontekście tej praktyki, słowo pacjent zastępujemy terminem "przychodząca/y", neutralnym i nie sugerującym tego, że jest to osoba chora, czująca się źle. Przychodząca/y spotyka się z trzema

opiekunami: doktorem, pracownikiem społecznym i terapeutą, którzy poprzez serię pytań na temat warunków życiowych, diety, pracy i społecznych relacji uzyskują obraz zdrowia Przychodzącego/Przychodzącej. W oparciu o tą analizę, grupa wspólnie przygotowuje program rocznego wsparcia, uwzględniając możliwości Przychodzącego/Przychodzącej.

Hologram nie zastępuje profesjonalnej pomocy medycznej czy psychologicznej, o ile masz do nich dostęp. Hologram istnieje pod, przed i po zinstytucjonalizowanych formach opieki. Być może pomoże Ci on nawigować tradycyjny system medyczny i upominać się o właściwą opiekę w jego ramach. Hologram rozpoznaje naszą przynależność do połączonych systemów społecznych, i to, że aby być zdrowymi, musimy nauczyć się dawać i otrzymywać opiekę. Bycie w Hologramie ma być przyjemne, i odmienne od tego, jak wygląda profesjonalna opieka czy porady przyjaciół.

Что такое голограмма?

Голограмма - это одноранговая сеть для неспециализированной медицинской помощи. Суть проста: один человек, "Голограмма", приглашает трех человек, которым он доверяет, -т.н. "Треугольник" - регулярно встречаться онлайн или лично, чтобы сосредоточиться на физическом, психическом и социальном здоровье "Голограммы". Для развития этой практики вам не нужны деньги, пространство или время, лишь стремление к обучению и созданию практики взаимной заботы. Со временем Треугольник отражает многогранный образ центральной личности - как голограмма. В конце концов, Голограмма поддерживает каждого члена Треугольника, чтобы он сам стал Голограммой, и, таким образом, расширил сеть взаимодействия.

Цель проекта – поддержать здоровье и создать стабильность для всех участников, чтобы они могли выжить в нашем капиталистическом обществе и построить будущее без воспроизведения систем, которые делают нас больными (расизм, патриархат, аутизм, эйджизм и т.д.).

Практика "Голограмма" вдохновлена "Интегративной моделью", разработанной Группой за другую медицину в бесплатной клинике социальной солидарности в Салониках (Греция) во время финансового кризиса и кризиса беженцев, начавшегося в 2010-х годах. Эта модель пытается отменить некоторые иерархии, подразумеваемые в современной медицине, и предоставить помощь независимо от того, кому является человек, откуда он родом, или какими ресурсами он обладает. В модели используется термин «входящий», а не "пациент", поскольку последний термин подразумевает, что человек болен. Входящего посещают три человека - врач, социальный

работник и терапевт. Они задают широкий круг вопросов о его здоровье, включая условия его жизни, работы, питания и общения. Пострадавшему оказывается помощь в составлении плана на следующий год по поддержанию здоровья в пределах имеющихся у него средств.

Голограмма не заменяет профессиональной медицинской или психологической помощи (если у вас есть возможность ей воспользоваться). Ваша Голограмма существует до и после институциональных форм заботы. Она может помочь вам разобраться и постоять за себя в современной медицинской системе. Голограмма осознает, что мы все являемся частями взаимосвязанной социальной системы, и для здорового существования мы должны как получать, так и отдавать заботу. Участие в голограмме должно приносить удовольствие! При этом, участие должно сильно отличаться от опытов взаимодействия с профессиональной заботой, или с получением совета от друзей.

Qu'est-ce que l'Hologramme ?

L'Hologram est un réseau entre pairs pour les soins de santé non professionnels. Le principe est simple : une personne, l'“Hologramme”, invite trois personnes de confiance, le “Triangle,” à se réunir régulièrement en ligne ou en personne pour se concentrer sur la santé physique, mentale et sociale de l'Hologram. Tu n'as pas besoin d'argent, d'espace ou de temps pour développer cette pratique, seulement d'un engagement à apprendre et à pratiquer l'attention mutuelle. Au fil du temps, le Triangle reflète une image à multiples facettes de la personne centrale - comme un hologramme. Finalement, l'hologram aide chaque membre du Triangle à devenir eux-mêmes un hologramme, et le réseau s'étend.

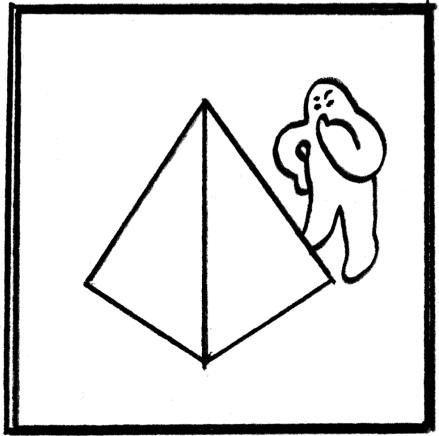
L'objectif du projet est de créer la santé et la stabilité pour tous les participant.es afin qu'ils puissent survivre à notre société capitaliste et être en mesure de construire un avenir sans reproduire les systèmes qui nous rendent malades (racisme, patriarcat, discrimination fondée sur la capacité physique, vieillissement, etc.)

La pratique de l'Hologram s'inspire du “Modèle Intégratif” développé par le Groupe pour une Médecine Différente à la Clinique gratuite de Solidarité Sociale de Thessalonique, en Grèce, pendant la crise financière et celle des réfugiés des années qui ont suivi 2010. Ce modèle tente de défaire certaines des hiérarchies implicites dans la médecine, et de fournir de l'attention peu importe qui est la personne, d'où elle vient, ou le type de ressources auxquelles elle a ou n'a pas accès. Le modèle utilise le terme “Personne Entrante” au lieu de “patient”, car ce dernier implique que la personne est malade. L'Incomer est vu par trois soignant.es - un.e médecin, un.e travailleur/travailleuse social.e et un.e thérapeute. Iels posent un large éventail de questions sur la santé de la Personne Entrante, y compris sur ses conditions de vie, de travail, d'alimentation et de

vie sociale. La Personne Entrante est soutenue dans l'élaboration d'un plan pour sa prochaine année de santé, dans la limite de ses moyens.

L'Hologramme ne remplace pas les soins médicaux ou psychologiques professionnels, si tu y as accès. Votre Hologramme existe en dessous, avant et après les formes institutionnalisées de soins. Il peut t'aider à naviguer et à défendre vos intérêts dans un système médical traditionnel. L'Hologramme reconnaît que nous faisons partie d'un système social connecté et que nous devons à la fois donner et recevoir des soins pour être en bonne santé. Participer à un Hologramme doit être agréable ! Le sentiment devrait être très différent d'autres expériences de soins professionnels ou de conseils d'ami.es.





How to Start a Hologram

Cómo iniciar un Holograma

Jak si založit Hologramu

كيف تبدأ بـ "هولوغرام"

Wie starte ich ein Hologramm

Sådan starter du et Hologram

Come organizzare un Ologramma

Jak utworzyć Hologram

Как начать пользоваться Голограммой

Comment démarrer un hologram

ကနာဂုဏ်၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း
ကနာဂုဏ်၏ ပုံစံ၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း
ကနာဂုဏ်၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း
"မျှော်လျှော်" ပဲ အပဲ့ ပို့
ကနာဂုဏ်၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း
ကနာဂုဏ်၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း
ကနာဂုဏ်၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း
ကနာဂုဏ်၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း
ကနာဂုဏ်၏ အတွက် သူမှာ သေခြင်း

english

española

česká

عربى

deutsche

First, choose your Triangle—
three people who will commit to
the time and care involved in a
Hologram.

You can ask yourself these
questions as a start:

1. Who do you feel the most
comfortable with?

2. Who do you appreciate
receiving care from?

3. Who makes you feel the best
about yourself?

4. Who would you be tickled to
see?

5. Who is wise, and fun?

6. Who have you seen works
well with others?

7. Who asks good questions?

8. Would your Triangle create
a chemistry between them that
you would enjoy being in?

9. How would it feel to enter
a room in which they're all
together?

Primero, elige tu Triángulo:

Tres personas que se
comprometen con tiempo y
cuidado a involucrarse a largo
plazo en tu Holograma.

Puedes hacerte estas
preguntas para empezar:

1. ¿Con quién te sientes más
cómodx?

2. ¿De quién aprecias recibir
atención?

3. ¿Quién te hace sentir mejor
contigx mismx?

4. ¿A quién te gustaría ver?

5. ¿Quién es sabix y divertidx?

6. ¿A quién has visto que
trabaja bien con lxs demás?

7. ¿Quién hace buenas
preguntas?

8. ¿Tu triángulo crearía una
química entre ellxs en la que te
gustaría estar? ¿Qué se siente
al entrar a una habitación en la
que están todxs juntxs?

Nejdřív najdi svůj

Trojúhelník—tři lidi, kteří
přislíbí čas a péči, kterou účast
v Hologram vyžaduje.

Pro začátek si můžeš sám*a
sobě položit následující otázky:

1. S kým se cítíš nejpohodlněji?
2. Od koho si ceníš přijímat
péče?

3. Kdo ti dává nejlepší pocit o
sobě samé*m?
4. Koho by tě těšilo vídat?

5. Kdo je moudrý a zábavný?
6. Koho znáš, kdo je dobrý ve
spolupráci s ostatními?

7. Kdo pokládá dobré otázky?
8. Měly*i by mezi sebou

členové tvého Trojúhelníku
chemii, které bys měl*a radost
se zúčastnit?
9. Jaký by to byl pocit, vstoupit
do místnosti, ve které už jsou
spolu všichni tři?

أولاً، اختر المثلث الخاص بك - ثلاثة أشخاص
سيلتزمون بالوقت والرعاية المضمنة في
الهologram.

يمكنك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة كبداية:

١. مع من تشعر بالراحة أكثر؟

٢. من الذي تقدر معنى تلقي الرعاية منه؟

٣. من الذي يجعلك تشعر بالراحة تجاه
نفسك؟

٤. من الذي تمني رؤياده؟

٥. من هو الحكيم والملارح؟

٦. من هو الشخص الذي يعمل و يتعامل
بشكل جيد مع الآخرين؟

٧. من منهم يسأل أسئلة جيدة؟

٨. هل سيخلق مثلك مزيجاً متناغماً يجعلك
تسنمتع بوجودك فيه؟

٩. كيف سيكون شعورك عند دخول
غرفة يتواجدون فيها جميعاً معًا؟

**Wählen Sie zunächst Ihr
Triangle (Dreieck) aus** - drei
Personen, die bereit sind, sich
verlässlich die Zeit zu nehmen
und die Sorgearbeit zu leisten,
die ein Hologramm fordert.

Sie können sich zunächst diese
Fragen stellen:

1. Mit wem fühlen Sie sich am
wohlsten?

2. Von wem empfangen Sie
gerne Fürsorge?

3. Bei wem fühlen Sie sich am
wohlsten?

4. Wen würden Sie gerne
sehen?

5. Wer ist weise und lustig?

6. Wen kennen Sie, der gut mit
anderen zusammenarbeitet?

7. Wer stellt gute Fragen?

8. Würde zwischen Ihnen allen
eine Stimmung herrschen, der
Sie sich gerne aussetzen? Wie
würde es sich anfühlen, einen
Raum zu betreten, in dem die
beiden miteinander sind?

dansk

italiana

polskie

русский

française

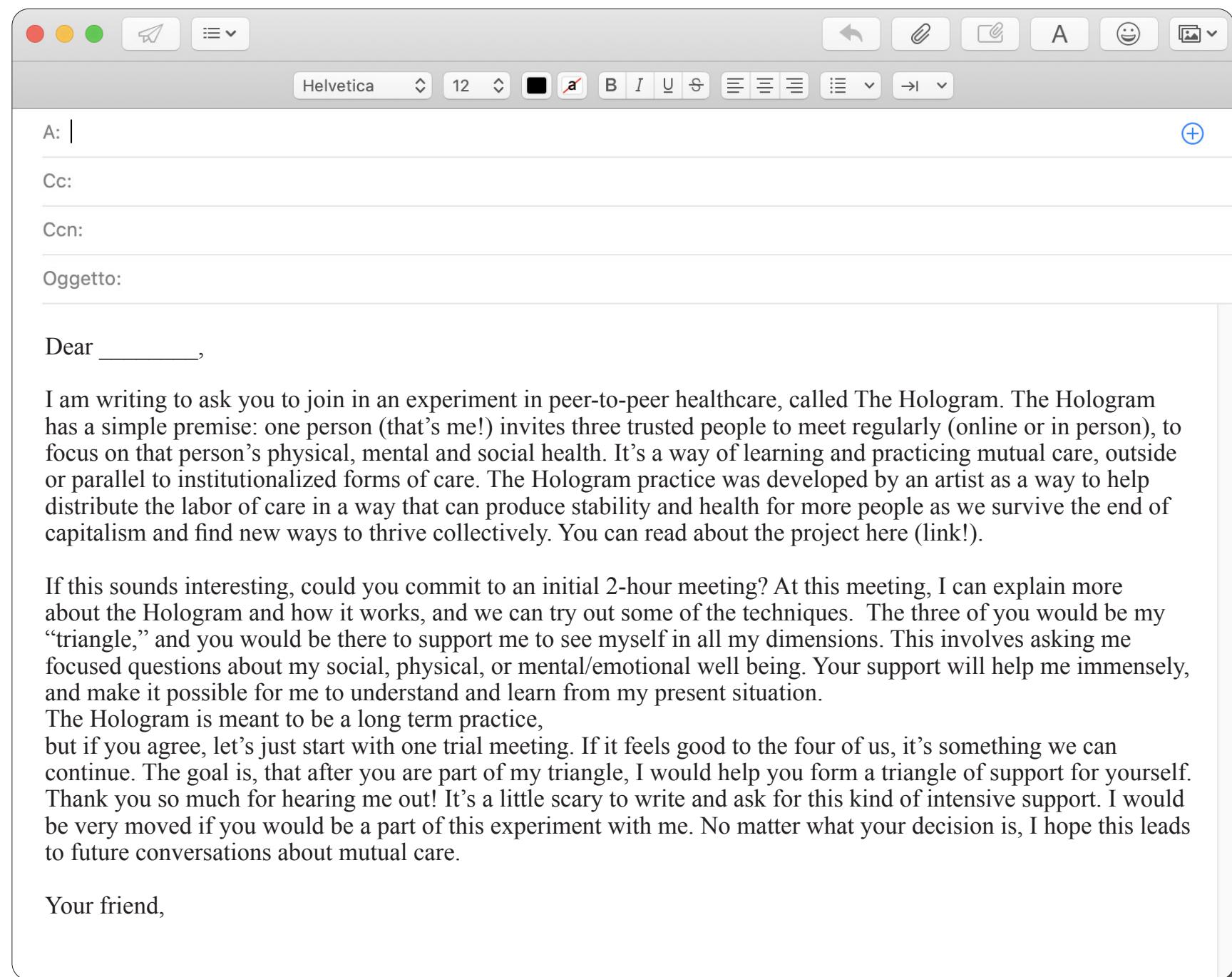
<p>Vælg først din Trekant - tre mennesker, der vil forpligte sig til den tid og omsorg, der er involveret i et Hologram.</p> <p>Du kan stille dig selv en række spørgsmål for at finde din Trekant:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hvem har du det bedst med?2. Hvem sætter du pris på at modtage støtte fra?3. Hvem giver dig selv tillid og tro på dig selv?4. Hvem vil du glæde dig til at se?5. Hvem er klog og sjov?6. Hvem ved du arbejder godt sammen med andre?7. Hvem stiller gode spørgsmål?8. Hvordan skaber du en kemi mellem dem, som du kunne lide at være i?9. Hvordan vil det føles at komme ind i et rum, hvor de alle sammen er?	<p>Per prima cosa, scegli il tuo Triangolo - tre persone che si impegheranno nel tempo a fornire le cure necessarie all'ologramma.</p> <p>Puoi provare a rispondere a queste domande per decidere chi invitare:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Con chi ti senti più a tuo agio?2. Chi vorresti che si prendesse cura di te?3. Chi ti fa sentire a tuo agio con te stessa?4. Chi saresti felice di vedere?5. Chi è saggia e divertente?6. Chi ha una buona attitudine verso l'altr'?7. Chi pone le domande giuste?8. Credi che il tuo Triangolo possa creare chimica tra chi ne fa parte, ti piacerebbe farne parte? Come sarebbe entrare in una stanza in cui ci sono già altre persone?	<p>Zacznij od wyboru Trójkąta, czyli trzech osób gotowych poświęcić czas i uwagę Twojemu Hologramowi.</p> <p>Polecamy zadanie sobie następujących pytań w ich wyborze:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Z kim czujesz się dobrze?2. Przez kogo lubisz być oferowana opiekę i pomoc?3. Kto dodaje Ci poczucia pewności siebie?4. Kogo pragniesz (zacząć) regularnie widywać?5. Kto jest mądry i zabawny?6. Kto współpracuje dobrze z innymi?7. Kto zadaje dobre pytania?8. Czy trójkąt, który tworzysz, zbuduje nowe więzi między osobami w nim uczestniczącymi?9. Czy będzie w nim dobra energia?10. Jakie uczucia budzi w Tobie wizja bycia z nimi w tym samym pomieszczeniu?	<p>Сначала выберите свой Треугольник - трех человек, которые готовы посвятить время и заботу, которая требуется Голограмме.</p> <p>Для начала вы можете задать себе следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. С кем вы чувствуете себя наиболее комфортно?2. От кого вы цените заботу?3. С кем вы чувствуете себя лучше всего?4. С кем вам было бы приятно встретиться?5. Кто мудрый, и в то же время веселый?6. Кто хорошо работает в команде?7. Кто умеет задавать вопросы?8. Создал бы ваш “Треугольник” такую химию между приглашенными, в которой вам было бы приятно находиться?9. Что бы вы почувствовали, войдя в комнату, где они собраны все вместе?	<p>Tout d'abord, choisissez votre Triangle - trois personnes qui s'engageront à consacrer du temps et de l'attention à un Hologramme.</p> <p>Tu peux te poser ces questions pour commencer:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Avec qui te sens-tu le plus à l'aise?2. De qui apprécies-tu de recevoir des soins?3. Qui te fait te sentir le mieux dans ta peau?4. Qui aurais-tu plaisir à voir?5. Qui est sage et amusant?6. Qui, selon toi, travaille bien avec les autres?7. Qui pose de bonnes questions?8. Votre Triangle créerait-il entre vous une alchimie dans laquelle tu aimerais te retrouver? Que ressentirais-tu en entrant dans une pièce où iels sont tous réuni.es?
---	--	--	---	--

Next, invite your Triangle.

The Hologram is very different from conventional categories of social relations, including friendships or institutionalized care. You'll be asking your Triangles to play a different role than they normally do in your life. Give your potential Triangles a call, or start out by adapting this sample letter. Describe what the Hologram is, and why you would like them to be involved. Let them know what their participation would mean to you. Share this section of the guide with them, so they understand their role, and potential time and emotional commitment.

Now, schedule your first meeting. We suggest that you start with one two-hour meeting. After your first or second meeting you might realize what kind of rhythm and timescale you want to work with. The goal is longevity: what if you were with your group for 10 years?!

You could start your Hologram with three meetings over the course of a year. You could also meet seasonally or bi-monthly. Be realistic about your time commitment, because you also want to set aside time if the Hologram needs support outside of the regular meetings. Being part of a Hologram can be fun, so you might want to meet more often.

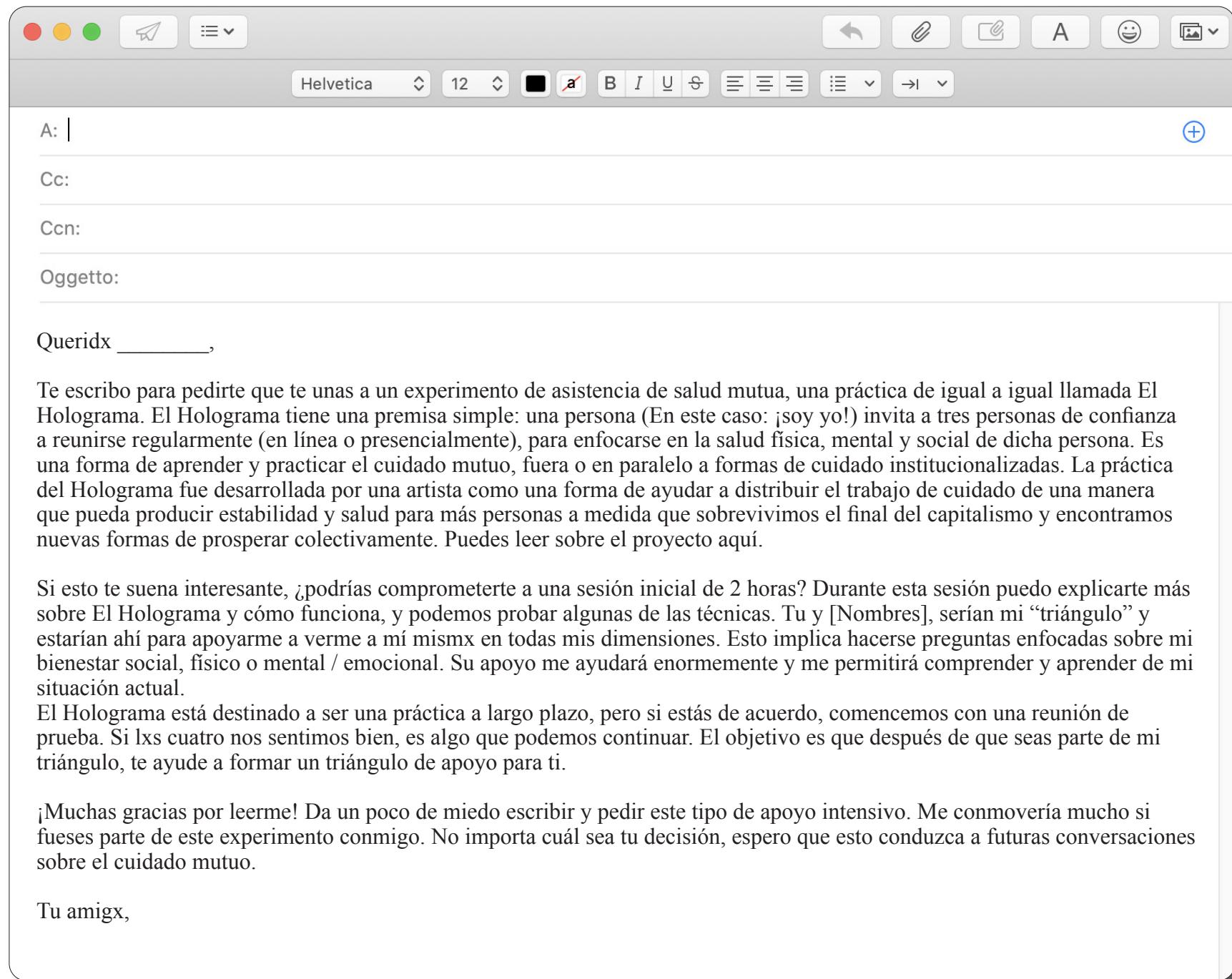


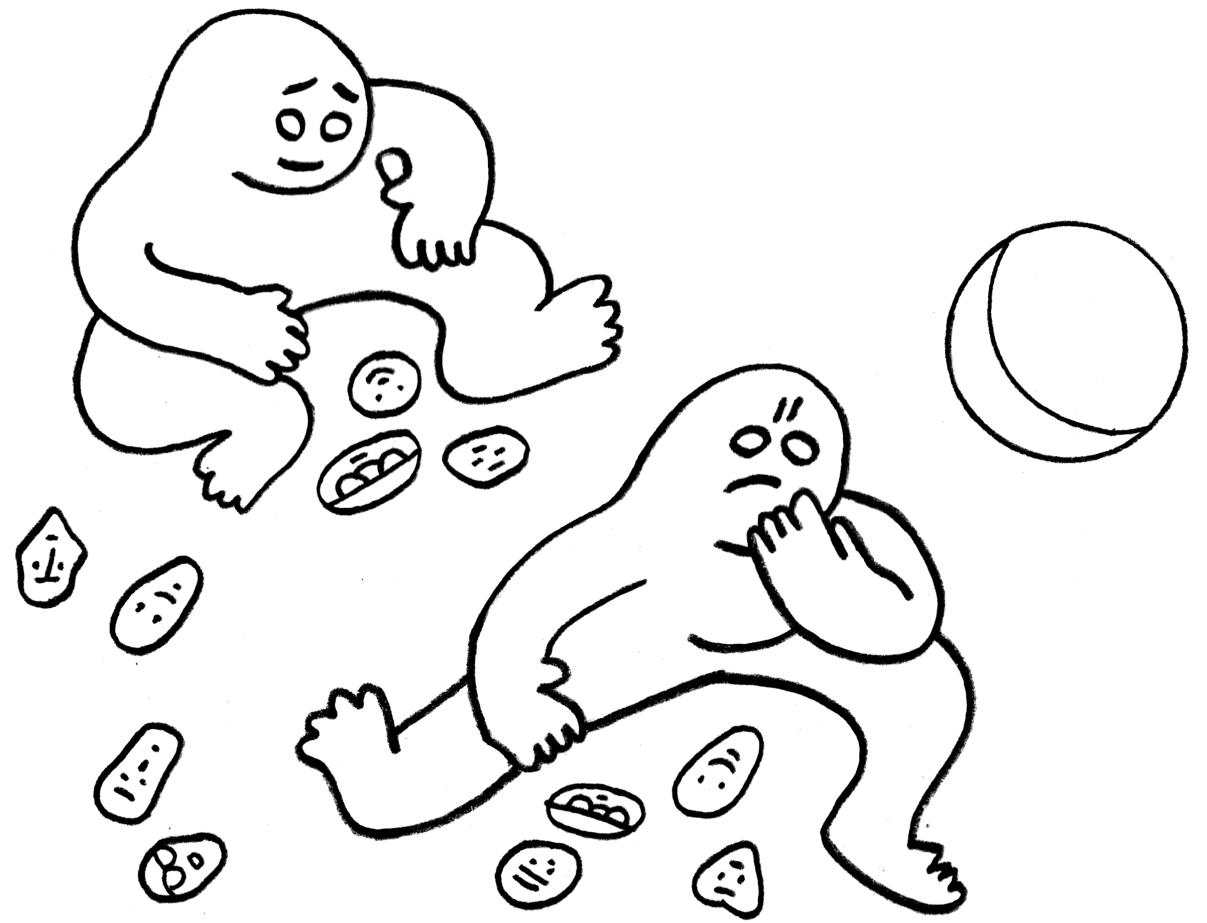
A continuación, invita a tu Triángulo.

El Holograma es muy diferente de las categorías convencionales de relaciones sociales, incluidas las amistades o el cuidado institucionalizado. Le pedirás a tu Triángulo que desempeñen un papel diferente al que normalmente desempeñan en su vida. Llama a tu Triángulo potencial o empieza adaptando el modelo de carta a continuación. Describe qué es el Holograma y por qué te gustaría que participaran. Hazles saber lo que significaría para ti su participación. Comparte esta sección de la guía con ellxs, para que comprendan su función, el tiempo potencial y el compromiso emocional.

Ahora, programa tu primera sesión. Te sugerimos que comiences con una sesión de dos horas. Después de tu primera o segunda reunión, es posible que se den cuenta de qué tipo de ritmo y escala de tiempo desean trabajar. El objetivo es la longevidad del cuidado mutuo: ¿Qué significaría permanecer juntxs durante al menos 10 años?

Pueden comenzar su Holograma con tres sesiones en el transcurso de un año. También pueden reunirse estacionalmente, o cada dos meses. Sean realistas acerca de su compromiso de tiempo, porque ocasionalmente el Holograma necesita apoyo fuera de las reuniones regulares. Ser parte de un Holograma puede ser divertido, por lo que es posible que deseen reunirse con más frecuencia.



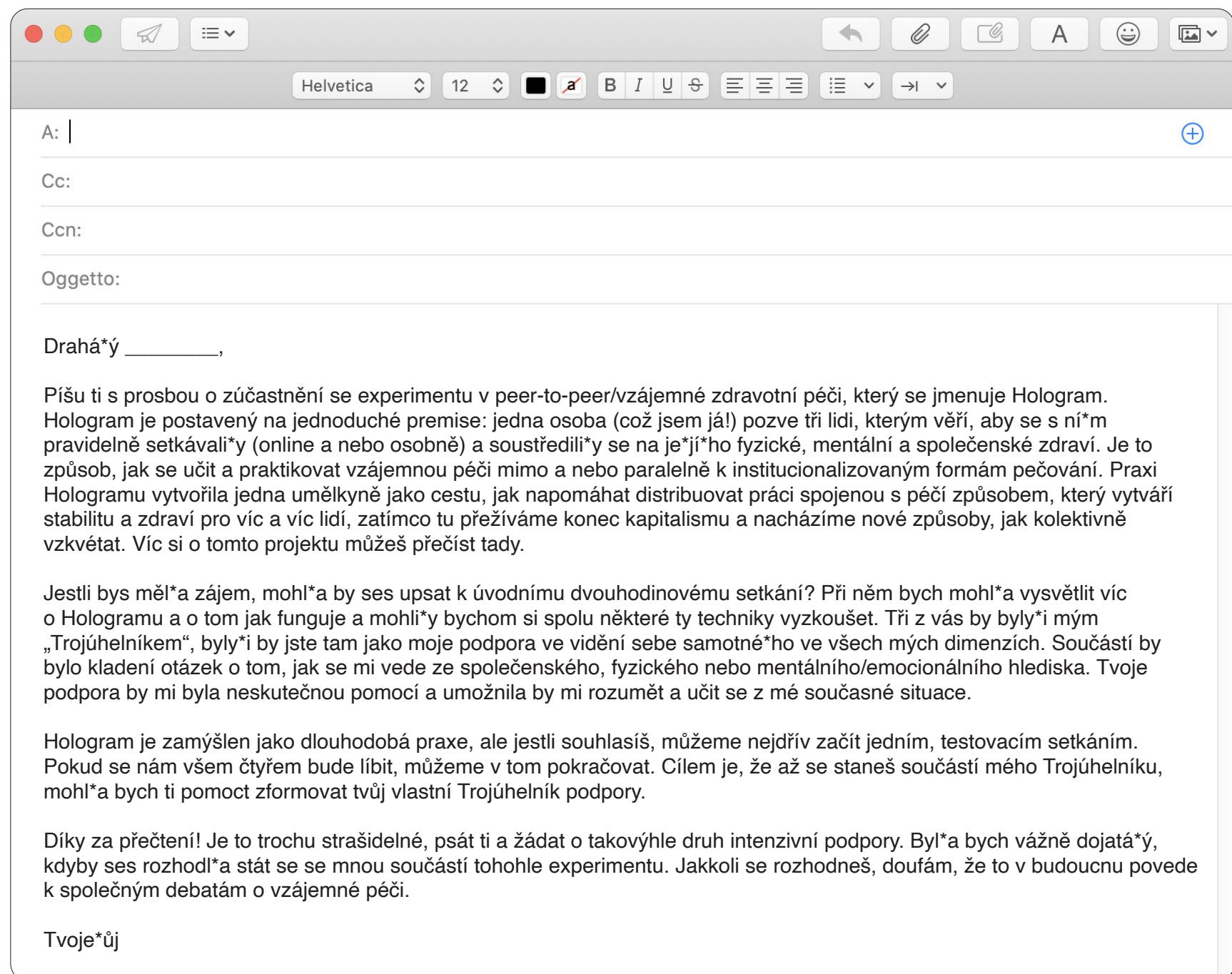


Pak svůj Trojúhelník oslov.

Hologram je velmi rozdílný od konvenčních společenských vztahů, včetně přátelství a institucionalizované péče. Po svém Trojúhelníku budeš chtít, aby hrály*í jinou roli, než v tvém životě normálně mají. Svému možnému Trojúhelníku můžeš zavolat a nebo můžeš začít přizpůsobením si níže uvedeného vzorového dopisu. Popiš jim, co Hologram je a proč bys chtěl*a, aby se zapojily*í. Dej jim vědět, co by pro tebe jejich účast znamenala. Můžeš s nimi také sdílet čtvrtou kapitolu této příručky, aby chápaly*í svoji roli a možný časový a emocionální závazek.

A pak už můžeš naplánovat vaše první setkání. Doporučujeme začít jedním, dvouhodinovým setkáním. Po prvním či druhém setkání vám možná bude jasné, v jakém rytmu a časovém rámci byste se chtěli*y pohybovat. Cílem je dlouhodobost: Jaké by to bylo, kdybys se svojí skupinou byl*a 10 let?!

Svůj Hologram můžeš začít například třemi setkánimi během jednoho roku. Nebo se můžete potkávat v každém ročním období, nebo jednou za dva měsíce. Buďte realističtí co se týče časových závazků, zvláště proto, že je dobré si vyhradit nějaký čas na to, kdyby Hologram potřeboval podporu mimo vaše naplánovaná setkání. Být součástí hologramu může být zábava, tak se možná nakonec budete chtít potkávat častěji.



بعد ذلك ، قم بدعوة المثلث الخاص بك .

يختلف هولوغرام كثيراً عن الأشكال التقليدية للعلاقات الاجتماعية ، بما في ذلك الصداقات أو الرعاية المؤسساتية. ستطلب من مثلك أن تلعب دوراً مختلفاً عن دورها المعتاد في حياتك. اتصل بمثلك أن تلعب دوراً مختلفاً عن دورها المعتاد في حياتك. اتصل بمثلك أن تلعب دوراً مختلفاً عن دورها المعتاد في حياتك. اتصل بمثلك أن تلعب دوراً مختلفاً عن دورها المعتاد في حياتك.

دعهم يعرفوا ماذا تعني مشاركتهم لك. شارك هذا القسم من الدليل معهم لكي يفهموا دورهم والوقت المحتمل الذي سيمنحونه، وطبيعة المشاركة الوجدانية.

الآن ، حدد موعد اجتماعك الأول . نقترح أن تبدأ الاجتماع واحد مدته ساعتان. بعد الاجتماع الأول أو الثاني ، قد تدرك نوع الإيقاع والجدول الزمني الذي تريد العمل به. الهدف أن تكون شراكة طويلة الأمد: ماذا لو بقيت مع مجموعتك لمدة ١٠ سنوات ؟!

يمكنك أن تبدأ هولوغرام الخاص بك بثلاثة اجتماعات على مدار العام. يمكنك أيضاً الاجتماع بشكل موسمي أو نصف شهري. كن واقعياً بشأن التزامك الزمني ، لأنك تريد أيضاً تخصيص وقت في حال احتاج هولوغرام إلى دعم خارج أوقات الاجتماعات العادية. قد تجد المتعة فيكونك جزءاً من هولوغرام، لذلك قد ترغب في الاجتماع أو اللقاء أكثر.

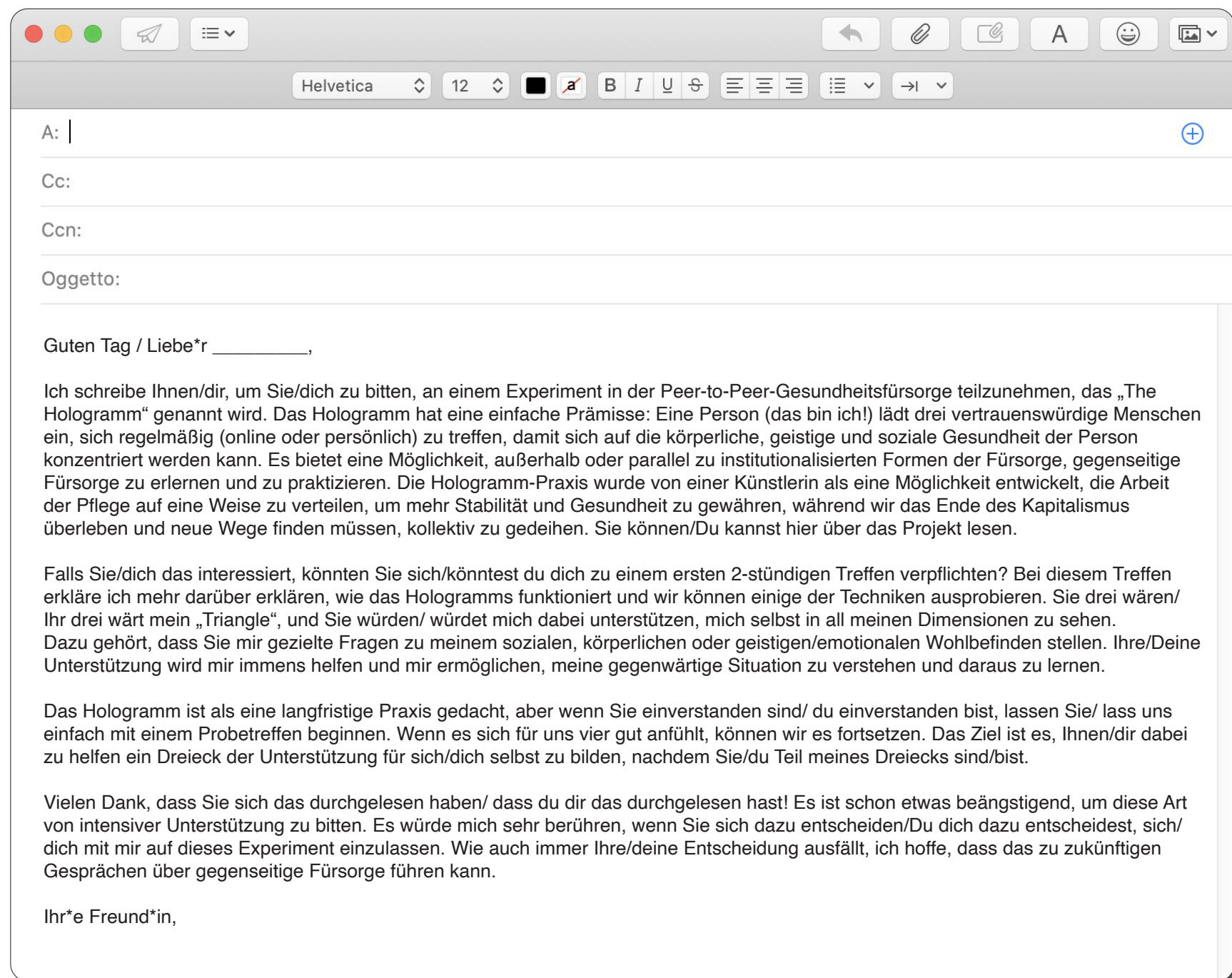


Als nächstes laden Sie Ihr Triangle ein.

Das Hologramm unterscheidet sich sehr von herkömmlichen Kategorien sozialer Beziehungen, einschließlich Freundschaft und institutionalisierter Sorgearbeit. Sie werden Ihre Triangles bitten, eine andere Rolle als die übliche zu spielen. Rufen Sie Ihre potentiellen Triangles an oder fangen Sie damit an, diesen Musterbrief anzupassen. Beschreiben Sie, was das Hologramm ist und wieso Sie gerne hätten, dass sie sich beteiligen. Lassen Sie sie wissen, was ihre Teilnahme für Sie bedeuten würde. Damit sie ihre Rolle und die potentielle zeitliche und emotionale Verpflichtung verstehen, teilen Sie diesen Abschnitt des Leitfadens mit ihnen.

Planen Sie nun Ihr erstes Treffen. Wir empfehlen am Anfang ein zweistündiges Treffen. Nach dem ersten oder zweiten Treffen werden Sie vermutlich erkennen, mit welchem Rhythmus und Zeitrahmen Sie arbeiten wollen. Das Ziel ist Langlebigkeit: Was wäre, wenn Sie 10 Jahre lang mit Ihrer Gruppe zusammenhält?!

Sie könnten ihr Hologramm mit drei Treffen im Laufe eines Jahres beginnen. Sie könnten sich auch zu jeder Jahr oder zweimonatlich treffen. Schätzen Sie den zeitlichen Rahmen realistisch ein, damit Sie auch Zeit einplanen können, wenn das Hologramm außerhalb der regelmäßigen Treffen Unterstützung braucht. Teil eines Hologramms zu sein kann Spaß machen, daher möchten Sie sich vielleicht öfter treffen.

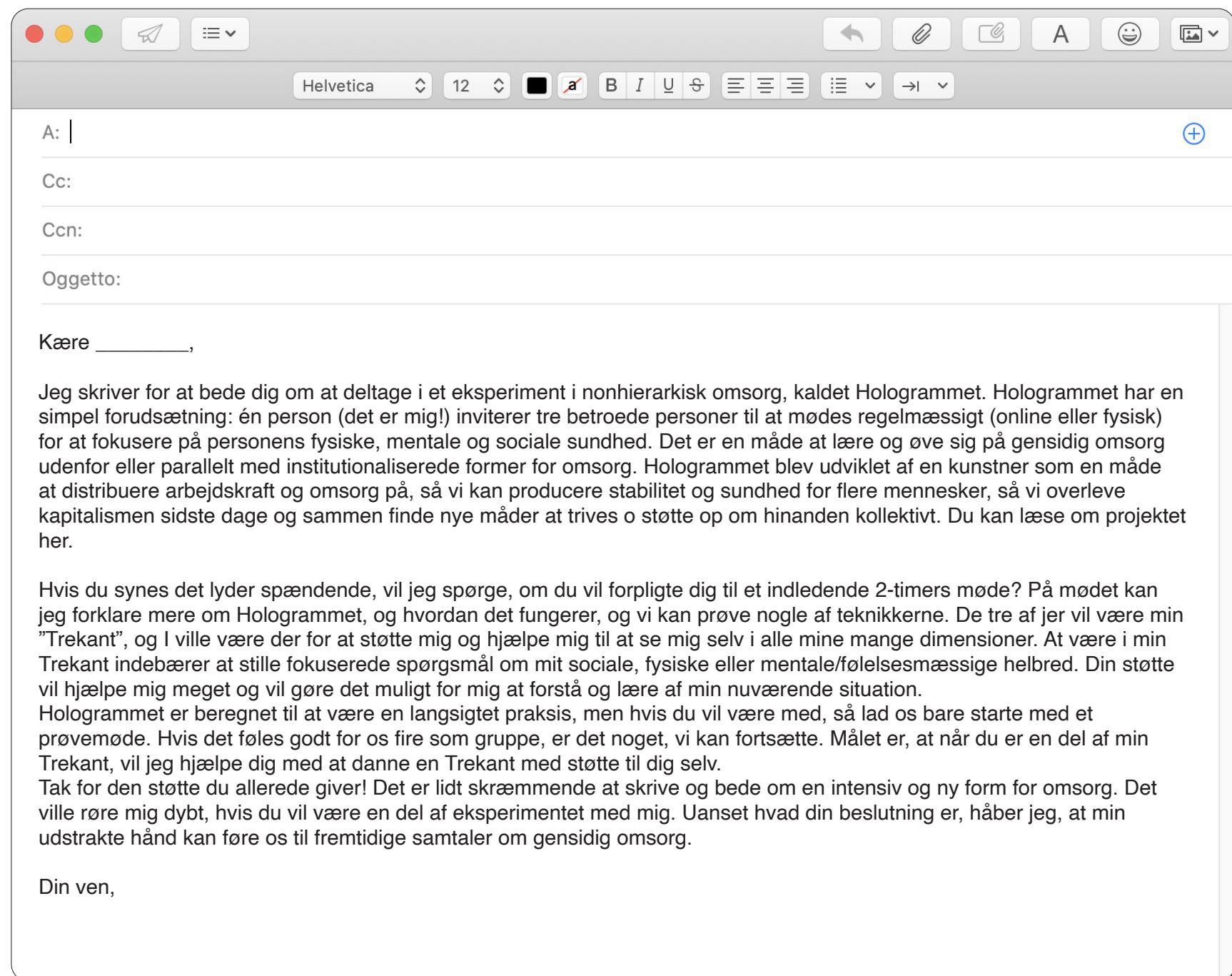


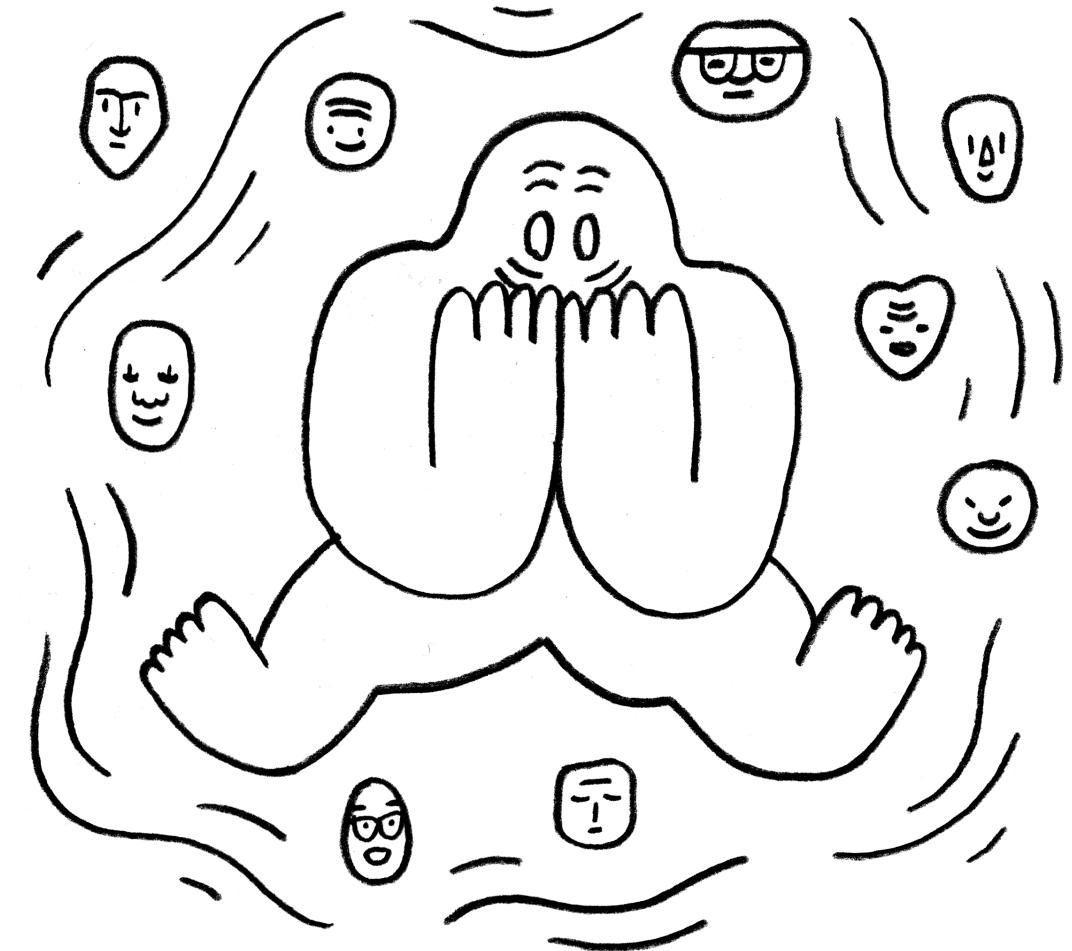
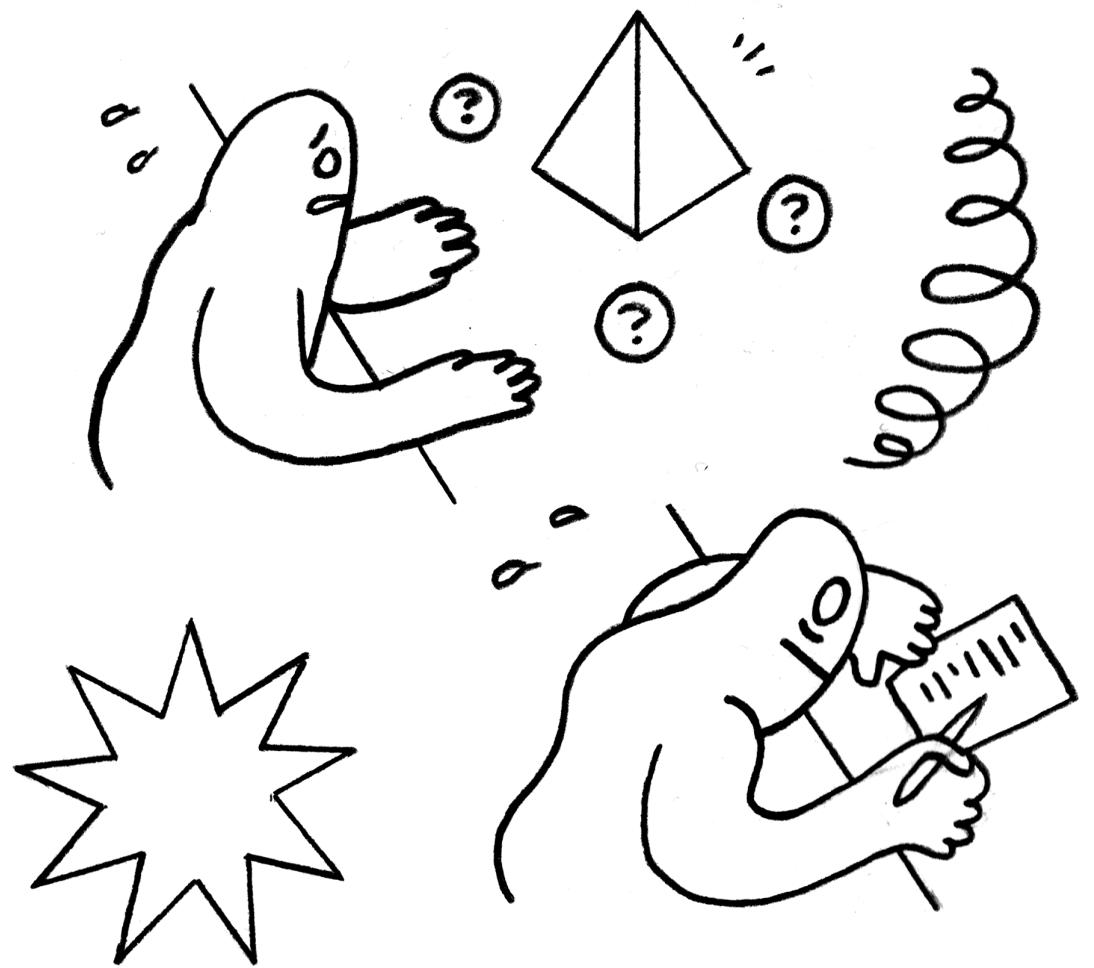
Inviter din Trekant.

Hogrammet er anderledes end konventionelle kategorier af sociale relationer, herunder venskaber eller institutionaliseret omsorg. Du beder dine Trekants-medlemmer om at spille en anden rolle, end de almindeligvis gør i dit liv. Giv dine potentielle Trekantsmedlemmer et opkald, eller start med at tilpasse forslaget til et invitationsbrev længere nede. Beskriv hvad Hogrammet er, og hvorfor du gerne vil have dem til at involvere sig. Fortæl dem, hvad deres deltagelse vil betyde for dig. Del afsnittet her med dem, så de forstår deres rolle, potentielle tidsforbrug og følelsesmæssige engagement.

Nu kan du planlægge dit første møde . Vi foreslår, at du starter med et to-timers møde. Efter dit første eller andet møde kan du fornemme, hvilken slags rytme og tidsskala du vil arbejde med. Målet er lang levetid: Hvad ville der ske hvis du var sammen med din gruppe i 10 år ?!

Du kan starte dit Hogram med tre møder i løbet af et år. Du kan også mødes sæsonmæssigt eller hver anden måned. Vær realistisk med hensyn til tidsforpligtelse, fordi du og din Trekant også vil skulle afsætte tid, hvis Hogrammet har brug for støtte uden for de regelmæssige møder. At være en del af et Hogram kan være sjovt, så I vil måske aftale at mødes oftere end først antaget.



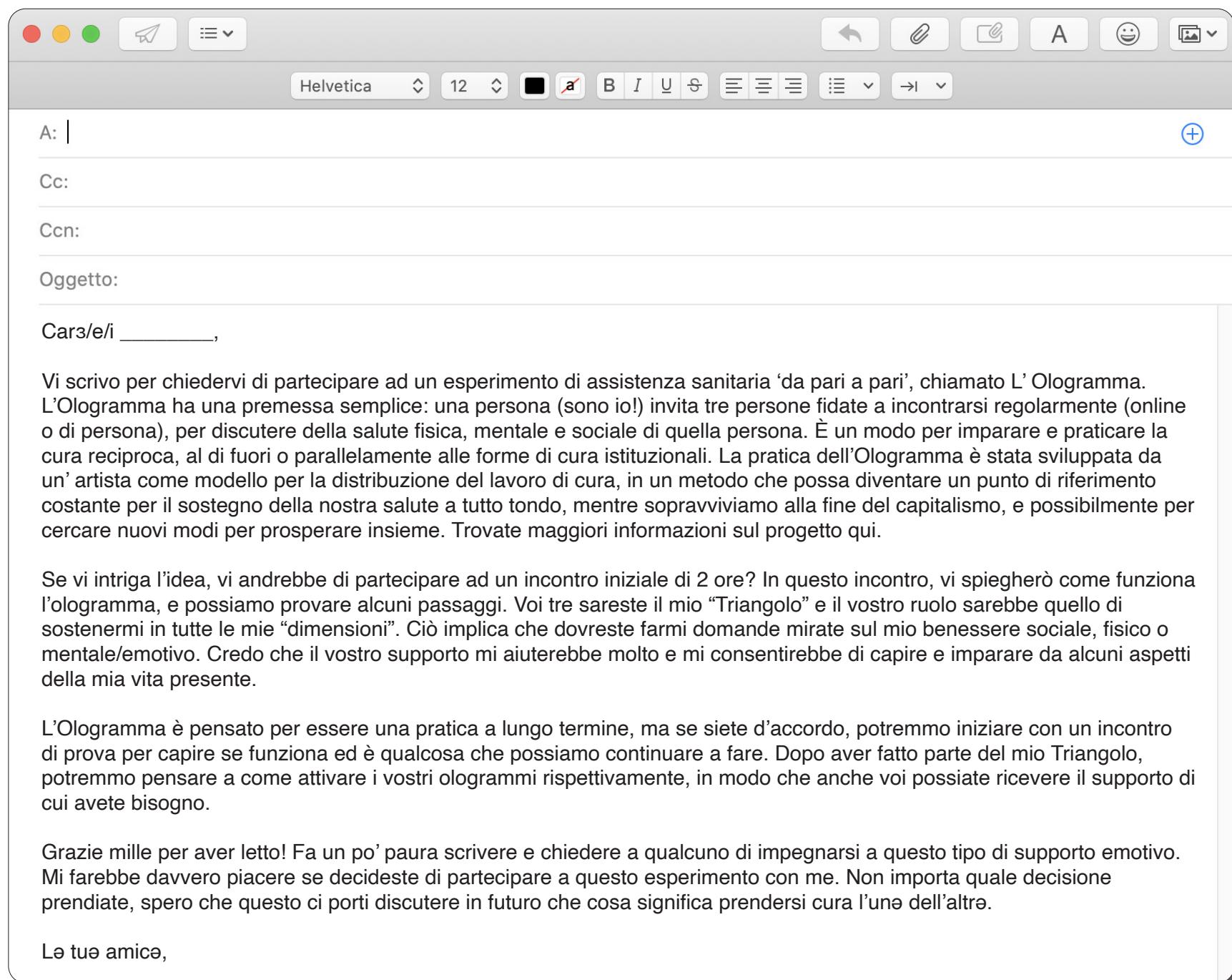


Invita il tuo Triangolo.

L'Oogramma è una relazione sociale molto diversa da quelle convenzionali come le amicizie o l'assistenza istituzionalizzata. Dovrai spiegare all'3 membri del Triangolo di accettare di avere un ruolo diverso da quello che hanno normalmente nella tua vita. Puoi invitare il tuo potenziale Triangolo con una chiamata oppure puoi usare questa lettera come esempio e adattarla come preferisci. Descrivi cos'è l'Oogramma e perché hai pensato di inviarl'3. Sii esplicito sul perché sarebbe importante che partecipassero. Poi, condividi questa sezione della guida con loro, in modo che capiscano il loro ruolo, il tempo necessario alla pratica e l'impegno emotivo.

Ora, pianifica il tuo primo incontro. Ti suggeriamo di iniziare con una pratica di due ore. Dopo la prima o seconda volta prova a capire con quale frequenza e per quanto tempo organizzare gli incontri successivi. L'obiettivo è la costanza, pensa: e se volessi praticare per almeno 10 anni?!

Potresti pianificare l'attivazione del tuo Oogramma tre volte all'anno. Per esempio vi potreste incontrare ad ogni cambio di stagione oppure ogni due mesi. È importante essere realistiche rispetto alla disponibilità di tempo in caso in cui l'ogramma abbia bisogno di qualche sessione extra. Far parte di un Oogramma può diventare una pratica piacevole, per cui potresti aver voglia di attivarlo più volte in aggiunta a quanto pianificato.

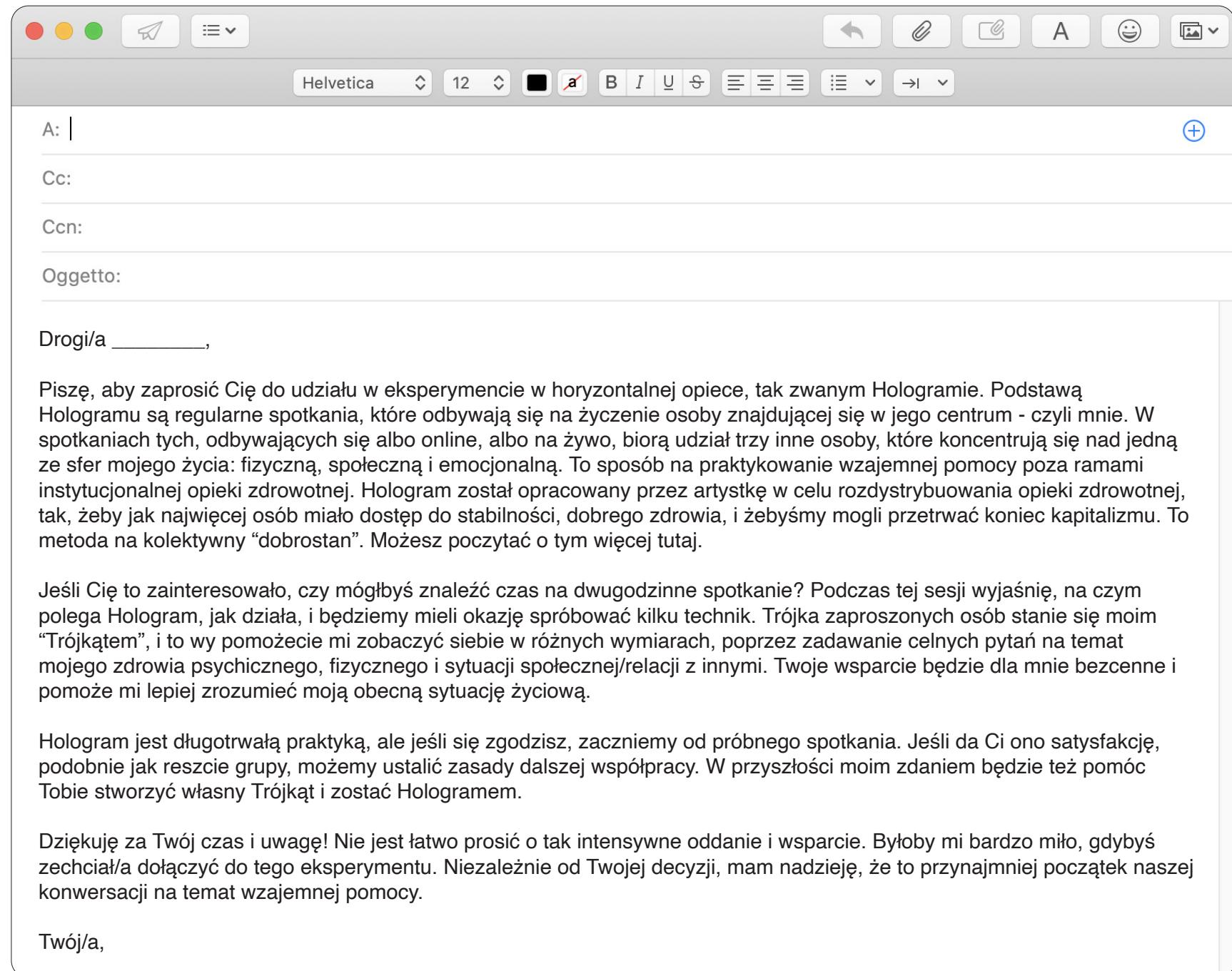


A teraz pora na zaproszenia do Trójkąta.

Hologram różni się od konwencjonalnych relacji społecznych, łącznie z przyjaźnią i zinstytucjonalizowaną opieką. Członkowie/ członkinie Trójkąta będą odgrywali nietypowe dla siebie role w Twoim życiu. Zadzwoń do kandydatów/kandydatek do swojego Trójkąta, albo wyślij im list (poniżej znajdziesz jego wzór). Opisz, czym jest Hologram, i dlaczego chcesz, żeby to oni wzięli w nim udział. Co dla Ciebie oznacza ich obecność. Podeślij im poniższy fragment przewodnika, aby mogli lepiej zrozumieć swoją rolę i wkład czasu i emocji, jakiego od nich oczekujesz.

Planowanie pierwszego spotkania. Sugerujemy zacząć od 2-godzinnego spotkania. Po pierwszej sesji, lub sesjach, wyczujecie razem, jaki rytm by wam odpowiadał. Celem Hologramu jest długowieczność: wyobraź sobie, że relacja ta trwa przez dekadę.

Możecie zacząć na przykład od 3 spotkań w ciągu roku, sesji sezonowych, albo raz na dwa miesiące. Bądźcie realistyczni/e, jeśli chodzi o czas, jaki możecie przeznaczyć, biorąc też pod uwagę, że Hologram może czasem potrzebować dodatkowego wsparcia poza regularnymi spotkaniami. Bycie w Hologramie ma też być przyjemne, może więc zechcicie widywać się częściej.

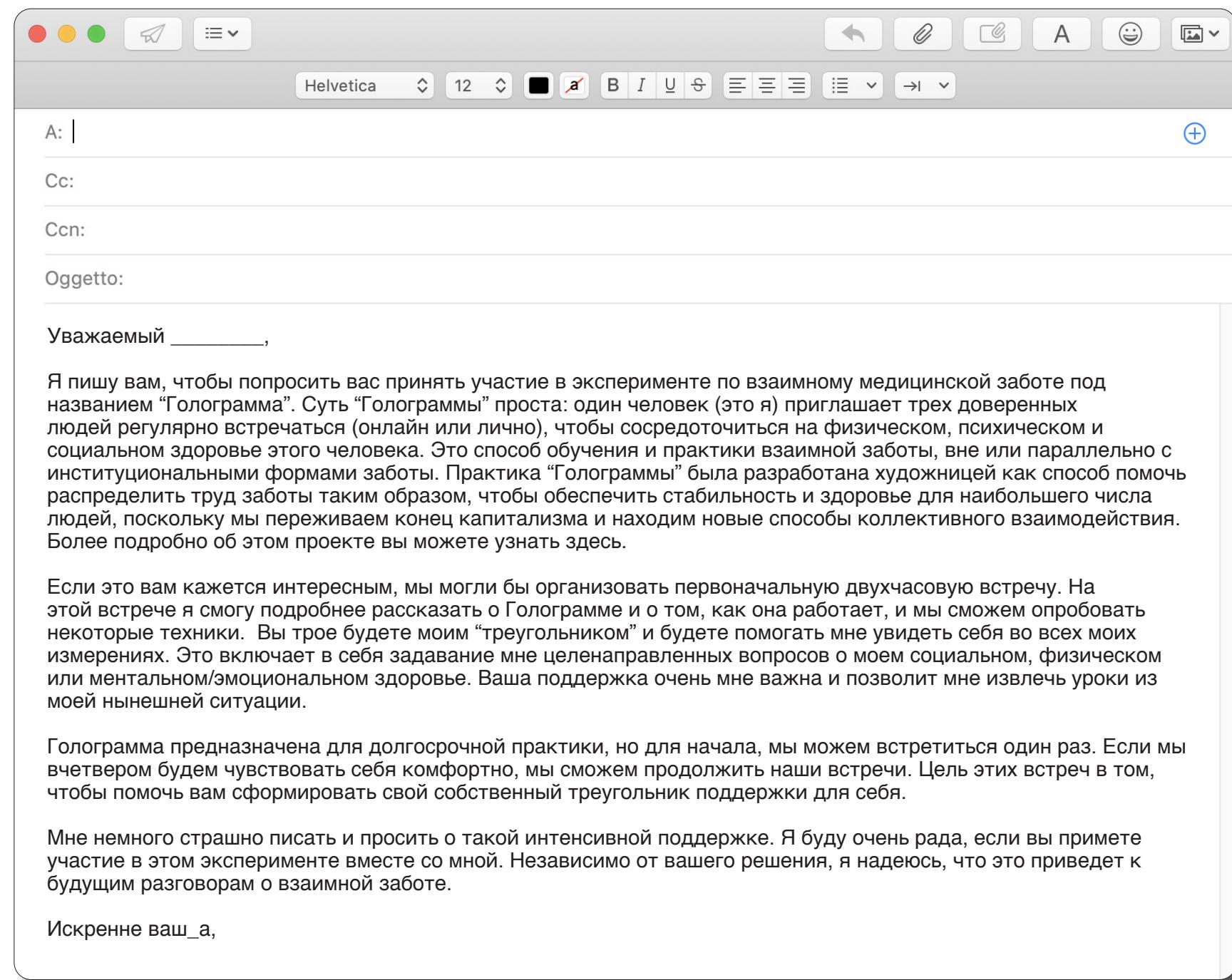


Затем пригласите свой Треугольник.

Голограмма сильно отличается от обычных категорий социальных отношений, включая дружбу и институциональную заботу. Попросите свои Треугольники сыграть непривычную им роль. Позвоните своим потенциальным Треугольникам, или напишите им письмо. Опишите, что такое Голограмма, и почему вы хотите, чтобы они приняли в ней участие. Дайте им понять, как много их участие будет значить для вас. Поделитесь с ними этим разделом руководства, чтобы они поняли свою роль, а так же потенциальные временные и эмоциональные обязательства.

Теперь запланируйте первую встречу. Мы рекомендуем начать с двухчасовой встречи. После первой или второй встречи вы, возможно, поймете, в каком ритме и в каких временных рамках вы хотите совместно работать. Цель - долговечность: что, если вы будете работать в группе 10 лет?

Вы можете начать свою Голограмму с трех встреч в течение года. Вы также можете проводить встречи раз в три или два месяца. Посоветуйте Треугольникам быть реалистичными в отношении их временных затрат, потому что они также должны выделить время, если вам (Голограмме) понадобится поддержка вне регулярных встреч. Быть частью Голограммы может быть весело, поэтому вы можете захотеть встречаться чаще.

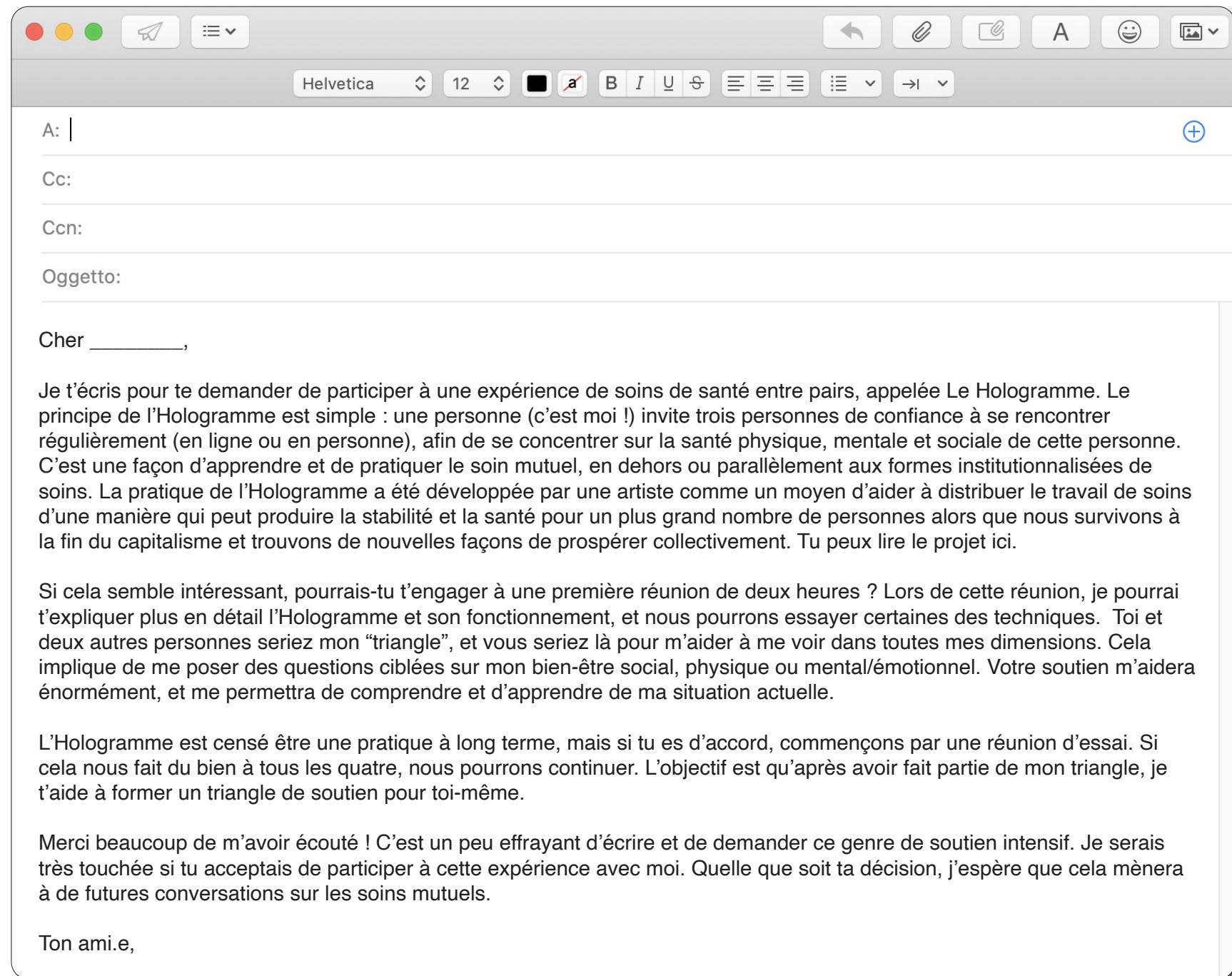


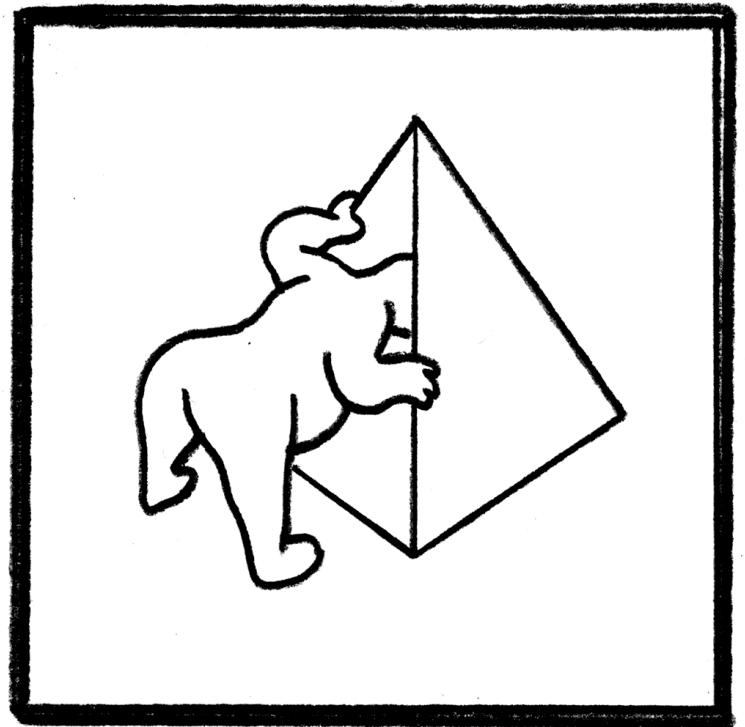
Ensuite, invites ton Triangle.

L'Hologramme est très différent des catégories conventionnelles de relations sociales, notamment les amitiés ou les soins en institution. Tu demanderas à ton Triangle de jouer un rôle différent de celui qu'ils jouent normalement dans votre vie. Appelez vos Triangles potentiels ou commencez par adapter cette lettre type. Décris ce qu'est l'Hologramme, et pourquoi tu aimerais qu'ils y participent. Fais-leur savoir ce que leur participation signifierait pour toi. Partage cette section du guide avec la Triangle, afin qu'ils comprennent leur rôle et leur engagement potentiel en termes de temps et d'émotions.

Maintenant, planifiez votre première réunion. Nous te suggérons de commencer par une réunion de deux heures. Après la première ou la deuxième réunion, tu pourras te rendre compte du rythme et de l'échelle de temps avec lesquels tu souhaites travailler. L'objectif est le long terme: et si tu étais avec votre groupe pendant 10 ans !

Tu pourras commencer ton hologramme par trois réunions au cours d'une année. Tu peux également organiser des réunions saisonnières ou bimensuelles. Sois réaliste quant au temps que tu consacreras à cette activité, car tu dois également prévoir du temps si l'hologramme a besoin de soutien en dehors des réunions régulières. Faire partie d'un hologramme peut être amusant, alors tu voudras peut-être te réunir plus souvent.







MEETING BASICS**1. Introductions****2. Tech Checks****3. Explain the Hologram Practice****4. Go over the agenda****5. Decide how to record**

Triangle participants may not know each other, so do a round of introductions. You can start with the basics-- names, locations, pronouns, and "How are they?" You can also include an ice breaker question. "What's the weather like (internal or external) where you are?"	If you are doing this by video conference or phone, make sure everyone's technology is working. You'll need to be able to see each participant's whole body for later stages, so make sure each person's camera is set up for that.	In your own words, explain the history of the Hologram, how the process works, and why we are doing it. You can use this slideshow or this video if that's useful.		Notes are a tool for the future, to remember the past. Decide as a group if someone will take notes or make drawings, or if you'll make an audio or video recording. We recommend that each member takes notes on what were the most important moments, statements, or questions for them—these will be helpful in the Reflections segment. Well-organized notes are really useful. Decide what you will do with the notes: will they be shared with the group or kept private, will someone keep them all, under what circumstances could they be shared outside the group, or not at all?
--	---	--	--	---

MEETING BASICS

6. Experiment with pronouns

We often use the pronoun “we” at meetings where we would usually say ‘I’. First, it causes everyone to slow down when they speak. The more we practice it the more we observe that saying “we” instead of “I” creates a sense of solidarity in the group -- we aren’t talking about “your” health, but “our” health -- because we know that our health and liberation is bound up in one and other’s! Try it and see how it affects your group dynamic.

7. Define and determine roles

Explain what the Hologram is, and what the Triangle is. In a Triangle, one person generally asks questions about the Hologram’s physical health, one about social health, and one about mental/emotional health. Decide as a group who will play which role. Sometimes it’s easiest for the Hologram to determine the roles ahead of time, with the option for people to change their roles once things get going.

8. Mark the task

The Hologram will state what they want out of the meeting, including what type of feeling they want to produce for themselves and the group, and what situation they want to talk about. Try to set expectations at the beginning of every meeting. Meetings can be upbeat, fun, focused, and it can provide energy and positivity if you decide to use it that way. If you want to dive deep, or dig up something heavy, be up front about it with your Triangle team so they can prepare.

9. Stuck Dance

The Hologram and the Triangles all participate in this, with the Hologram going last. One at a time, each person positions themselves so they can be seen by the others. They imagine a situation in their life where they felt stuck. They then make a “sculpture” of that feeling with their body, and hold it for 5 seconds. After they come back to the camera, each of the others makes a 1-2 sentence comment describing what they observed, without any analysis. For example, “I noticed that the sculpture was very soft on the top and very tense on the bottom.”

You can also create your own rituals for opening a meeting. We are always looking for new ideas that promote intimacy and humor.

10. Asking Questions

This is the longest segment of the meeting. The Triangles can start by asking questions about the hologram’s Stuck Dance, or about their desire for the feeling or topic of the meeting. This can be awkward at first-- that’s ok! You can also ask basic questions to get started, because it’s hard to know what will be the right catalyst for conversation. The Triangles don’t need to rotate question-asking evenly between themselves, and they can go outside of their assigned listening ‘areas’ (social, physical, mental/ emotional) as long as all areas are covered. It’s good to ask followup questions, and it’s ok if questions don’t lead to a clear conversation, or if no solutions are found. Sometimes the questioning simply helps participants explore the process, and learn more about each other.

MEETING BASICS

11. Reflections

12. Feedback

13. Closing/Check-ins

14. Follow-up

Note:

Start this segment if it feels like enough questions have been asked, or if there's a natural pause in conversation, or if you've run out of time. Each member of the Triangle (and the hologram as well) describes what they felt were the most important moments in the conversation. What gave you goosebumps? What felt familiar? What wouldn't you want to forget? This is a chance to feel solidarity with the hologram, as the triangle reveals that some of the feelings and experiences described in the session are things they find familiar. It can be such a relief to feel like you are not alone!

Take 5 minutes to write down some feedback for the hologram (the hologram can give themselves feedback too). Feedback is not advice. Instead, it is based on the observations that happened within the session. The feedback can include:

1. Patterns: Mention if you noticed a pattern in the language or behaviour of the Hologram. Just describing the pattern is enough. No analysis necessary.

2. Wishes: Make a wish for the Hologram based on what you learned. What do you hope for them? Detailed wishes are the best.

3. Provocation: Give the hologram a prompt: "what if you were to..."

You can create a closing ritual to make sure that there is clarity, closure, and peace in the group. This could be a breathing, movement, or listening exercise. Afterwards, discuss how everyone is feeling after the session. What are they going to do after the call? Do we want to do this again? This may be a time to decide on next steps, for example, someone can volunteer to send an email to determine everyone's availability for the next meeting.

Decide who will write a followup email. This could include a summary of the meeting, an invitation to plan the next one, a list of questions to think about before then, or the start of a conversation about how the group would like to move forward.

In our experience, you can have 1-3 meetings before setting 'guidelines' or trying to make big group decisions. It may take a few sessions to learn how the group works together and what the Hologram practice feels like, before the group feels comfortable making plans or decisions. Once you get there, you could plan a meeting where you do one hour of hologramming, and one hour setting group agreements. At this time you can make a list of questions to discuss such as these: (there are so many more you can discover!)

1. How will we schedule our meetings?
2. How long is this experiment going to last? 3 months? 2 years?
3. When and how will we check in about the group process and make amendments?
4. How will you deal with conflict or difficult feelings?
5. What happens if someone wants to leave the group?

MEETING BASICS

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN**1. Presentaciones****2. Comprobaciones tecnológicas****3. Explicar la práctica del Holograma****4. Repasar la agenda****5. Decidir cómo documentar la sesión**

Es posible que lxs participantxs del “Triángulo” no se conozcan entre ellxs, así que hagan una ronda de presentaciones. Pueden comenzar con lo básico: nombres, ubicaciones, pronombres y un “¿Cómo están?”. También puede incluir una pregunta para romper el hielo. “¿Cómo es el clima (interno o externo) donde estás?”

Si lo hacen por videoconferencia o por teléfono, miren que la tecnología de todxs esté funcionando. Es importante poder ver todo el cuerpo de cada participante para las etapas posteriores, así que procuren que la cámara de cada persona esté configurada para eso.

En sus propias palabras, cuenten la historia del Holograma, cómo funciona el proceso y por qué lo estamos haciendo.

1,2,3.

Las notas son una herramienta para el futuro, para recordar el pasado. Decidan en grupo si alguien tomará notas o hará dibujos, o si harán una grabación de audio o video. Recomendamos que cada miembrx tome notas sobre cuáles fueron los momentos, comentarios o preguntas más importantes para ellxs; estos serán útiles en el segmento de Reflexiones. Las notas bien organizadas son realmente útiles. Decidan qué harán con las notas: ¿se compartirán con el grupo o se mantendrán en privado, alguien las mantendrá todas, bajo qué circunstancias podrían compartirse fuera del grupo o no compartirse en lo absoluto?

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN

6. Experimentar con pronombres

A menudo usamos el pronombre “nosotrxs” en las reuniones en las que solemos decir “yo”. Primero, disminuyan la velocidad cuando hablan. Cuanto más lo practicamos, más observamos que decir “nosotrxs” en lugar de “yo” crea un sentido de solidaridad en el grupo; no estamos hablando de “tu” salud, sino de “nuestra” salud, porque sabemos que nuestra liberación y salud están ligadas la una a la otra. Pruebenlo y vean cómo afecta la dinámica de su grupo.

7. Definir y determinar roles

Explica qué es el Holograma y qué es el “Triángulo”. En un Triángulo, una persona generalmente hace preguntas sobre la salud física del Holograma, otra sobre la salud social y otra sobre la salud mental / emocional. Decidan en grupo quién desempeñará los roles. A veces, es más fácil para le Holograma determinar los roles con anticipación, con la opción de que las personas cambien sus roles una vez que las cosas se pongan en marcha.

8. Marcar la tarea

El Holograma indicará lo que quiere de la sesión, incluido el tipo de sentimiento que quiere producir para sí mismx y el grupo, y sobre qué situación quiere hablar. Traten de establecer expectativas al comienzo de cada reunión. Las sesiones pueden ser optimistas, divertidas, enfocadas y pueden proporcionar energía y positividad si se decide usarlas de esa manera. Si desean sumergirse profundamente o desenterrar algo pesado, compártelo con tu Triángulo para que puedan prepararse con anticipación.

9. Baile de Estancamiento

El Holograma y lxs Triángulos participan en esto, siendo el Holograma lxs últimxs en performar el “baile de estancamiento”. Unx a la vez, cada persona se posiciona para que lxs demás puedan verlxs. Visualicen una situación actual en su vida en la que se sintien estancados. Luego hagan una “escultura” de ese sentimiento con su cuerpo y sosténganla durante 5 segundos. Después de regresar a la cámara o al círculo, cada unx de lxs demás hace un comentario de 1 a 2 oraciones describiendo lo que observaron, sin ningún análisis interpretativo.

Por ejemplo: “notamos que la escultura era muy suave en la parte superior y muy tensa en la parte inferior”. Pueden consultar esta hoja de trabajo para obtener más detalles.

Si el “baile de estancamiento” no funciona, también pueden crear sus propios rituales para abrir una sesión. Siempre estamos buscando nuevas ideas que promuevan la intimidad y el humor.

10. Ronda de preguntas

Este es el segmento más largo de la sesión. Lxs Triángulos pueden comenzar haciendo preguntas sobre lo que se haya manifestado durante el “baile del estancamiento” del Holograma o sobre el tema deseado para la sesión. Esto puede resultar incómodo al principio, pero ¡está bien! El “Triángulo” también puede hacer preguntas básicas para comenzar, ya que es difícil saber cuál será el catalizador adecuado para que la conversación tome cuerpo. El “Triángulo” no necesita rotar la formulación de preguntas de manera uniforme entre ellxs, y pueden salir de sus ‘áreas’ de escucha asignadas (social, física, mental / emocional) siempre que se cubran todas las áreas. Es bueno hacer preguntas de seguimiento y está bien si las preguntas no conducen a una conversación clara o si no se encuentran soluciones. A veces, las preguntas simplemente ayudan a lxs participantes a explorar el proceso y a aprender más unxs de otrxs.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN

11. Reflexiones

12. Retroalimentación: reacciones, respuestas y comentarios.

13. Cierre / Chequeo

14. Seguimiento

Nota:

Inician este segmento si creen que se han hecho suficientes preguntas, si hay una pausa natural en la conversación o si se les acaba el tiempo. Cada miembrx del Triángulo (y también le Holograma) describe lo que sintieron que fueron los momentos más importantes de la conversación. ¿Qué te puso la piel de gallina? ¿Qué te resultó familiar? ¿Qué no querrías olvidar? Esta es una oportunidad para sentir solidaridad con el holograma, ya que el triángulo revela que algunxs de los sentimientos y experiencias descritos en la sesión son cosas que les resultan familiares. ¡Puede ser un gran alivio sentir que no estamos solxs!

Tarea del Triángulo: Tómense 5 minutos para escribir algunos comentarios para le Holograma (le Holograma también puede proporcionar comentarios a sí mismx). La retroalimentación no es un consejo. En cambio, se basa en las observaciones que ocurrieron durante la sesión. La retroalimentación puede incluir:

Patrones de conducta: mencionen como “Triángulo” si notaron un patrón en el lenguaje o comportamiento del Holograma. Basta con describir el patrón. No es necesario ningún análisis.

Deseos: pidan cada unx un deseo para le Holograma según lo que hayan aprendido. ¿Qué esperas de ellos? Los deseos detallados son los mejores. Provocación: Dale al holograma un mensaje: “¿Qué te/les parece si...?”

Pueden crear un ritual de cierre para asegurarse de que haya claridad, cierre y paz en el grupo. Esto podría ser un ejercicio de respiración, movimiento o audición. Luego, discutan cómo se sienten todxs después de la sesión.

¿Qué van a hacer después de la llamada? ¿Queremos hacer esto de nuevo? Este puede ser un momento para decidir los próximos pasos, por ejemplo, alguien puede ofrecerse como voluntarix para enviar un correo electrónico para determinar la disponibilidad de todxs para la próxima sesión.

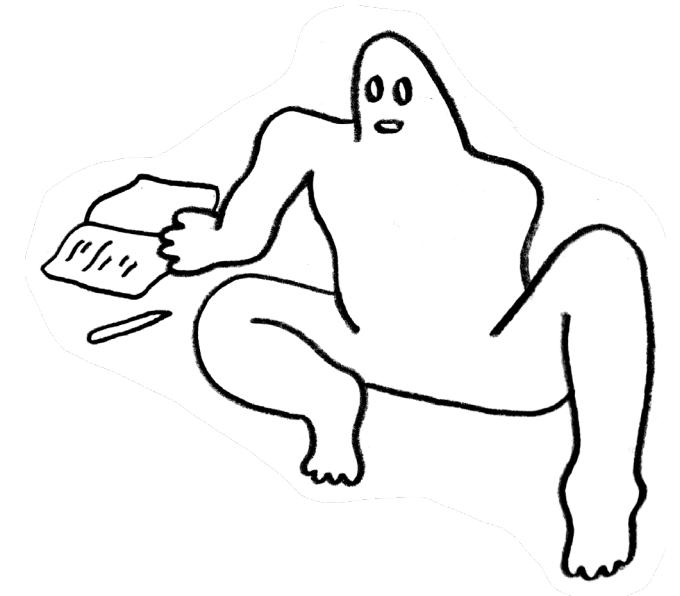
Decidan quién escribirá un correo electrónico de seguimiento. Esto podría incluir un resumen de la reunión, una invitación para planificar la próxima, una lista de preguntas en las que pensar antes de esa fecha o el inicio de una conversación sobre cómo le gustaría avanzar al grupo.

Nota: En nuestra experiencia, es recomendable tener de 1 a 3 sesiones antes de establecer ‘pautas’ o tratar de tomar decisiones colectivas a largo plazo. Varias sesiones tienden a ser necesarias para aprender cómo se trabaja en conjunto – entre “Triángulo” y Holograma – y cómo se siente la práctica del Holograma, antes de que el grupo se sienta cómodo haciendo planes o decisiones. Una vez que lleguen ahí, pueden planificar una sesión en la que se haga una hora de Holograma y una hora para establecer acuerdos colectivos. En ese momento, pueden hacer una lista de preguntas para discutir, como estas: (¡hay muchas más que se pueden descubrir!)

¿Cómo programaremos nuestras sesiones?
¿Cuánto tiempo va a durar este experimento? ¿3 meses? ¿2 años?
¿Cuándo y cómo comprobaremos el proceso colectivo y realizaremos modificaciones?
¿Cómo afrontaremos conflictos o sentimientos difíciles?
¿Qué pasa si alguien quiere dejar el grupo?

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



ZÁKLADY K SETKÁNÍ

1. představení

2. kontrola techniky

3. vysvětli praxi hologramu

4. obeznamte se s agendou

5. rozhodněte se, jak budete vaše setkání dokumentovat

				Poznámky jsou nástrojem, kterým nám v budoucnu pomůže upamatovat si minulost. Ve skupině se rozhodněte, jestli některí z vás budou dělat poznámky nebo skici a (nebo) jestli chcete pořídit nahrávku zvuku nebo videa. Doporučujeme, aby si každá*y účastnice*ík pro sebe dělal*y poznámky o důležitých momentech, prohlášeních a otázkách, budou se hodit v části Reflexí. Dobře organizované poznámky jsou velmi užitečné.
Je možné, že se členové Trojúhelníku neznají, tak udělej kolečko představení. Můžete začít běžným -jméno, místo, zájmeno oslovení a „Jak se máte?“. Je možné zapojit také nějakou otázku k prolomení ledů, například „Jaké je kde právě jsi počasí (v tobě nebo venku)?“	Pokud se setkáváte po videu nebo telefonu, ujisti se, že všem funguje technika. Později během setkání bude zapotřebí vidět celou postavu každého účastníka, tak se ujisti, že všem funguje kamera.	Vlastními slovy vysvětli historii Hologramu, jak jeho proces funguje a proč ho děláme.		Rozhodněte se, jak s poznámkami naložíte: budete je pak ve skupině sdílet a nebo zůstanou soukromé, bude je někdo z vás schraňovat, za jakých podmínek, jestli, je bude možné sdílet s někým mimo skupinu?

ZÁKLADY K SETKÁNÍ

6. experiment se zájmeny

Při setkání často místo běžného zájmena „já“ používáme „my“. Za prvé proto, že to všechny zpomalí v mluvení. Za druhé, cím více to praktikujeme, tím více si uvědomujeme, že používání „my“ místo „já“ vytváří ve skupině pocit solidarity – nepovídáme si o „tvém“ zdraví, ale „našem“ – protože víme, že naše zdraví i naše svoboda nás provazuje jednu*oho s druhou*ým! Zkuste to a uvidíte, co to udělá s dynamikou ve vaší skupině.

7. definujte a určete si role

Vysvětli, kdo je to Hologram a kdo Trojúhelník. V Trojúhelníku se většinou jeden člověk ptá na fyzické zdraví Hologramu, jiný na společenské a další na mentální/emocionální. Skupinově se rozhodněte, kdo bude hrát jakou roli. Někdy je jednodušší, když role dopředu určí Hologram s tím, že si je lidé mohou v budoucnu vyměnit.

8. vyznač zadání

Hologram oznámí, co by od setkání chtěl*a, včetně toho, jaký pocit by jím chtěl*a pro sebe i pro skupinu vyprodukovať, a o jaké situaci by chtěl*a mluvit. Na začátku každého setkání se takto pokus definovat očekávání. Pokud se tak rozhodneš, mohou být setkání optimistická, zábavná, soustředěná a mohou dodávat energii a pozitivitu. Pokud se chceš ponořit do něčeho hlubokého nebo na světlo vynést něco těžkého, dej to Trojúhelníku vědět, aby se mohli*y připravit.

9. zaseknutý tanec

Všichni, Hologram i Trojúhelník, se účastní této aktivity, s tím, že Hologram jde poslední. Jeden po druhém se každý člověk postaví dál od kamery tak, aby ji*ho všichni mohli vidět. Představí si situaci, ve které se právě ted' v životě cítí zaseknutí. A pak vytvoří „sochu“ tohoto pocitu ze svého těla a podrží ji zhruba 5 sekund. Po tom, co se vrátí zpátky před počítac, každý z ostatních nabídne v jedné až dvou větách popis, bez analyzování, toho, co viděl*a. Například, „Všiml*a jsem si, že ta socha měla velmi měkký vršek a velmi napjatý spodek.“ Pro zahájení setkání si můžete vytvořit také vlastní rituály. Neustále hledáme nové nápadы, jak rozvíjet intimitu a humor.

10. kladení otázek

Tato část je nejdélší součástí setkání. Trojúhelník může začít otázkami týkajícími se Zaseknutého tance hologramu nebo je*jich*ho přání na pocit a téma setkání. Kladení otázek se může zdát z počátku neohrabané, to je v pořádku! Na začátku je také možné se ptát na úplně základní otázky. Těžko předem říct, co se stane katalyzátorem konverzace. Trojúhelník se nemusí v ptaní otázek přesně pravidelně střídat a, pokud jsou všechny strany nějak pokryty, můžou se vydat otázkou mimo svoje dezignované „úhly“ naslouchání (společenský, fyzický a mentální/emocionální). Je dobré pokládat navazující, podrobnější otázky a je úplně v pořádku, když otázky nevedou k jasné konverzaci a nebo když ptaní neústí v jasné východisko. Někdy otázky jednoduše pomáhají účastníkům objevovat samotný proces a učit se jeden o druhém.

ZÁKLADY K SETKÁNÍ

11. reflexe

12. zpětná vazba

13. závěr/check-ins

14. návaznost

Pozn:

Do tohoto segmentu se pustte v momentě, kdy máš pocit, že byl položen dostatek otázek, když nastane v konverzaci přirozená pauza, a nebo když vám vypršel čas. Každý člen Trojúhelníku (a hologram, pokud chceš) popíše momenty konverzace, které se jí*mu zdaly nejdůležitější. Z čeho ti naskočila husí kůže? Co ti bylo povědomé? Co bys nerad*a zapomněl*a? Tato část poskytuje možnost procítit solidaritu Trojúhelníku s hologramem tím, že členky*ové ukážou, že některé z pocitů a zkušeností, které při setkání popisoval*a jsou sdílené. Mít pocit, že v tom nejsi sam*a, může být skutečná úleva!

Trojúhelník si dá zhruba 5 minut na to, aby každá*y z nich sepsala pro hologram feedback (pokud chceš, hologram si může taky sam*a sobě dát feedback).

Feedback není rada!
Místo toho je založen na postřezích ze setkání.

Feedback může mít jednu nebo více z těchto forem:

1. Vzorec: Zmínění vzorce, jazykového nebo chování, který jsi v Hologramu vypozoroval*a. Stačí ho jen popsat. Analýza není nutná.

2. Přání: Na základě toho, co ses dozvěděl*a, vytvoř pro hologram přání. V co pro ni*eho doufáš? Detailní přání jsou nejlepší.

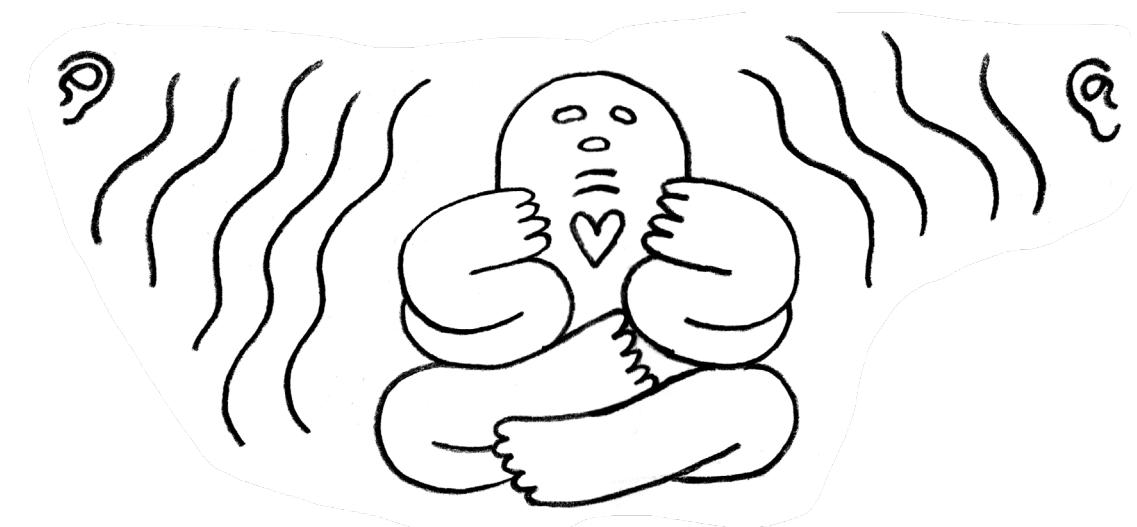
3. Provokace: K něčemu hologram pobídni: „Co kdybys....“

Pro závěr si můžete vytvořit vlastní rituál, který zajistí, že je ve skupině jasno, vše uzavřeno a v pokoji.

Může tím být například dechové, pohybové nebo poslechové cvičení. Po něm si promluvte o tom, jak se každý cítí. Co má kdo naplánováno po tom, co skončí hovor?

Chce se vám znova hologramovat? V tomto momentě se také můžete společně dohodnout na dalších krocích, někdo se, například, může přihlásit, že později pošle email a zjistí, jaké má kdo časové možnosti na další setkání.

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



أساسيات الاجتماع

٥. قرر كيفية تدوين الجلسات

٤. جدول أعمال

٣. شرح آلية عمل هولوغرام

٢. التحضيرات التقنية

١. مقدمة

اللحوظات هي أداة المستقبل لتذكر الماضي.	قرر مجموعة ما إذا كان شخص ما سيدون الملاحظات أو يرسم رسومات ، أو أنكم ستقومون بتسجيل صوتي أو فيديو. نوصي بأن يقوم كل عضو بتدوين ملاحظات حول أهم اللحظات أو المعلومات أو الأسئلة، بالنسبة له - ستكون هذه الملاحظات مفيدة في قسم "تأملات". الملاحظات جيدة التنظيم مفيدة جدًا. قرر ما ستفعله بالملاحظات: هل ستتم مشاركتها مع المجموعة أو ستكون خاصة بك ملماتك الخاصة ، اشرح تاريخ هولوغرام ، وكيف تتم العملية ، وماذا نقوم بها. يمكنك عرض بعض الصور أو الفيديو إذا كان ذلك مفيداً	إذا كان اللقاء يتم عن طريق مؤتمر الفيديو أو عن طريق الهاتف ، فتأكد من أن الجميع يستطيعون التواصل بدون عوائق تقنية، لأنك ستحتاج إلى رؤية جسم كل مشارك بالطول الكامل للمراحل اللاحقة ، لذا تأكد من ضبط إعدادات كاميرا كل شخص ليتحقق لكم ذلك	قد لا يعرف المشاركون في المثلث بعضهم البعض ، لذلك قم بجولة من المقدمات. يمكنك البدء بالأساسيات - الأسماء والموقع والضمائر ، "كيف حالهم؟". آو يمكنك أيضًا البدء سؤال يجعل من اللقاء أكثر ودية وقربًا. "ما هو الطقس (داخليًا أو خارجيًا) أو أين أنت؟"
---	--	---	---

أساسيات الاجتماع

١٠. طرح الأسئلة

٩. الرقصة العالقة

٨. حدد المهمة

٧. تعريف و تحديد الأدوار

٦. جرب استخدام الضمائر

<p>هذا هو أطول جزء من الاجتماع. يمكن أن تبدأ المثلثات بطرح أسئلة حول "الرقصة العالقة" التي قام بها الهولوغرام، أو عن ما يشعرون به أو حول موضوع الاجتماع. قد يكون هذا محرجاً في البداية - لا بأس بذلك! يمكنك أيضًا طرح أسئلة أساسية للبدء، لأنه من الصعب معرفة المحفز المناسب للمحادثة.</p>	<p>يشارك هولوغرام والمثلثات جميعًا في هذا الجزء، مع استمرار الهولوغرام في النهاية.</p>	<p>واحدًا تلو الآخر ، يضع كل شخص نفسه بحيث يمكن للآخرين رؤيته. يتخيلون موقفًا في حياتهم يشعرون فيه بأنهم عالقون و غير قادرین على الحركة. ثم يصنعون "نحتًا" لهذا الشعور بجسدهم ، ويبيّنون ثابتين بوضعية النحت الذي اختاروه لأجسادهم مدة ٥ ثوانٍ. بعد عودتهم إلى الكاميرا ، يقدم كل</p>	<p>سيوضح الهولوغرام ما الذي يريد الخروج به من كل اجتماع ، بما في ذلك نوع الشعور الذي يريدون إنتاجه لأنفسهم وللمجموعة ، ما لاحظه ، لكن دون أي تحليل. على سبيل المثال ، "لاحظت أن النحت شديد الانسيا比ة حاول وضع التوقعات في بداية كل اجتماع.</p>	<p>غالبًا ما نستخدم في اجتماعاتناضمير "نحن" ، في الوقت الذي يجب أن نقول فيه عادةً "أنا".</p>
<p>لا تحتاج المثلثات إلى طرح الأسئلة بالتساوي فيما بينها ، ويمكنهم الخروج من "مناطق الاستماع المخصصة لهم (اجتماعية ، جسدية ، عقلية / عاطفية) طالما أن جميع المناطق يتم تغطيتها . من الجيد طرح أسئلة متتابعة ، ولا بأس إذا لم تؤدي الأسئلة إلى محادثة واضحة ، أو إذا لم يتم العثور على حلول. في بعض الأحيان ، يساعد طرح الأسئلة المشاركون ببساطة على استكشاف عملية البناء ومعرفة المزيد عن بعضهم البعض.</p>	<p>يشترك هولوغرام والمثلثات جميعًا في هذا الجزء، مع استمرار الهولوغرام في النهاية.</p>	<p>واحدًا تلو الآخر ، يضع كل شخص نفسه بحيث يمكن للآخرين رؤيته. يتخيلون موقفًا في حياتهم يشعرون فيه بأنهم عالقون و غير قادرین على الحركة. ثم يصنعون "نحتًا" لهذا الشعور بجسدهم ، ويبيّنون ثابتين بوضعية النحت الذي اختاروه لأجسادهم مدة ٥ ثوانٍ. بعد عودتهم إلى الكاميرا ، يقدم كل</p>	<p>سيوضح الهولوغرام ما الذي يريد الخروج به من كل اجتماع ، بما في ذلك نوع الشعور الذي يريدون إنتاجه لأنفسهم وللمجموعة ، ما لاحظه ، لكن دون أي تحليل. على سبيل المثال ، "لاحظت أن النحت شديد الانسيا比ة حاول وضع التوقعات في بداية كل اجتماع.</p>	<p>غالبًا ما نستخدم في اجتماعاتناضمير "نحن" ، في الوقت الذي يجب أن نقول فيه عادةً "أنا".</p>

أساسيات الاجتماع

ملاحظة:

١٤. المتابعة

١٣. الختام/check-ins

١٢. ردود و تعليقات

١١. خواطر و تأملات

من واقع خبرتنا ، يمكنك عقد ٣-١ اجتماعات قبل وضع "الإرشادات" أو محاولة اتخاذ قرارات جماعية كبيرة. قد يستغرق الأمر بعض جلسات لتعريف كيفية عمل المجموعة معًا وكيف تبدو ممارسة الهولوغرام ، قبل أن تشعر المجموعة بالراحة في وضع الخطط أو القرارات. بمجرد وصولك إلى تلك النقطة، يمكنك التخطيط لاجتماع حيث تقوم بالعمل مع الهولوغرام مدة ساعة واحدة ، وإعداد اتفاقيات جماعية في الساعة الأخرى. في هذا الوقت يمكنك عمل قائمة من الأسئلة للمناقشة (هناك الكثير الذي يمكنك اكتشافه).

١) كيف سنقوم بجدولة اجتماعاتنا؟
 ٢) إلى متى ستستمر هذه التجربة؟ ٣ أشهر؟
 سنتان؟
 ٣) متى وكيف ستحقق من سير المجموعة ونجري التعديلات؟
 ٤) كيف تتعامل مع الصراع أو المشاعر الصعبة؟
 ٥) ماذا سيحدث إذا أراد شخص ما مغادرة المجموعة؟

خصص ٥ دقائق لكتابه بعض التعليقات على الهولوغرام (يمكن للهولوغرام أن يقدم الملاحظاته أيضًا). التعليقات ليست نصيحة، ولكنها تستند إلى الملاحظات التي حدثت خلال الجلسة. يمكن للتعليقات أن تشمل ما يلي:
 ١. الأنماط: اذكر ما إذا كنت قد لاحظت وجود نمط في لغة أو سلوك الهولوغرام. يكفي مجرد وصف النمط. لا داعي للتحليل.
 ٢. الرغبات: تمنى أمنية للهولوغرام بناءً على ما عرفته عنه. ماذا تمنى لهم؟ التمنيات التفصيلية هي الأفضل.
 ٣. الاستفزاز: أعط الهولوغرام فرضية تضعه فيها في ظروف جديدة، مثل: "ماذا لو كنت قبل ذلك ، أو بدء محادثة حول الكيفية التي ترغب المجموعة في المضي قدماً بها.

ابداً هذا المقطع إذا شعرت أنه قد تم طرح عدد كافي من الأسئلة ، أو إذا توقف دفق المحادثة بشكل طبيعي، أو في حال نفاد الوقت. يصف كل عضو في المثلث (و كذلك الهولوغرام) شعوره عن أهم اللحظات في المحادثة . ما الذي أصابك بالقشعريرة؟ ما الذي شعرت بأنه مألف؟ ما الذي لا تريد أن تنساه؟ هذه فرصة للشعور بالتضامن مع الهولوغرام ، حيث يكشف المثلث أن بعض المشاعر والتجارب الموصوفة في الجلسة هي أشياء يجدونها مألفة لهم. قد يكون من المريح أن تشعر أنك لست وحدك.

أساسيات الاجتماع

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



GRUNDLAGEN DES TREFFENS**1. Vorstellungsrunde****2. Technische Checks****3. Erklären Sie die Hologramm-Praxis****4. Gehen Sie die Tagesordnungspunkte durch****5. Entscheiden Sie, wie Sie aufzeichnen wollen**

Die Teilnehmer*innen des Dreiecks kennen sich vielleicht nicht, weswegen Sie eine Vorstellungsrunde machen können. Beginnen Sie mit den Grundlagen - Namen, Orte, Pronomen und „Wie geht es Euch/Ihnen?“. Sie können sich auch eine Eisbrecherfrage einbauen. „Wie ist das Wetter (draußen oder drinnen) dort, wo ihr seid/Sie sind?“	Wenn Sie das Ganze per Videokonferenz oder Telefon machen, stellen Sie sicher, dass die Technik der Teilnehmenden funktioniert. Sie sollten sicherstellen, dass Sie den kompletten Körper der Teilnehmenden in einem späteren Abschnitt sehen können.	Erklären Sie mit Ihren eigenen Worten die Geschichte des Hologramms, wie der Prozess funktioniert und warum er durchgeführt wird.	Notizen sind ein Werkzeug für die Zukunft, um sich an die Vergangenheit zu erinnern. Entscheiden Sie in der Gruppe, ob jemand Notizen macht, Zeichnungen anfertigt, oder ob Sie eine Audio- oder Videoaufnahme machen werden. Wir empfehlen, dass sich jedes Mitglied selbst Notizen zu den wichtigsten Momenten, Aussagen oder Fragen anfertigt, welche im Abschnitt „Reflexionen“ hilfreich sein können. Gut organisierte Notizen sind von großem Vorteil. Entscheiden Sie, was mit den Notizen passiert: Werden Sie mit der Gruppe geteilt, privat aufbewahrt, wird jemand alle behalten und unter welchen Umständen könnten Sie außerhalb der Gruppe geteilt werden, oder soll das gar nicht vorkommen?
--	---	---	---

GRUNDLAGEN DES TREFFENS

6. Experimentieren Sie mit Pronomen

Wir verwenden in Meetings oft das Pronomen „wir“, wenn wir normalerweise „ich“ sagen würden. Es führt dazu, dass jeder langsamer spricht. Je mehr wir es üben, umso mehr stellen wir fest, dass das Sagen von „wir“ anstelle von „ich“ ein Gefühl der Solidarität in der Gruppe schafft - wir sprechen nicht über „Ihre“ Gesundheit, sondern über „unsere“ Gesundheit - weil wir wissen, dass unsere Gesundheit und Befreiung mit den anderen verbunden ist! Probieren Sie es aus und sehen Sie, wie es sich auf ihre Gruppendynamik auswirkt.

7. Definieren und bestimmen Sie die Rollen

Erklären Sie, was das Hologramm und was das Triangle ist.

In einem Triangel wird in der Regel eine Person Fragen zur körperlichen Gesundheit des Hologramms stellen, eine zur sozialen Gesundheit und eine zur geistigen/ emotionalen Gesundheit. Entscheiden Sie als Gruppe, wer welche Rolle spielen wird. Manchmal ist es für das Hologramm einfacher, die Rollen im Voraus festzulegen, mit der Möglichkeit, die Rollen wechseln zu können, wenn es dann läuft.

8. Makieren Sie die Aufgabe

Das Hologramm gibt an, was er*sie sich von dem Treffen erhofft, auch die Art von Gefühl, das für sich und die Gruppe erzeugt werden soll und über welche Situation gesprochen werden soll. Versuchen Sie, zu Beginn eines jeden Meetings Erwartungen zu formulieren. Meetings können fröhlich, lustig und fokussiert sein, sie können Energie und Positivität liefern, wenn Sie sich dazu entscheiden, sie auf diese Weise zu nutzen. Wenn Sie tief eintauchen oder etwas Schweres ausgraben wollen, teilen Sie es ihrem Triangle vorher mit, damit alle sich vorbereiten können.

9. Der Stuckdance

| Das Hologramm und die Triangles nehmen alle daran teil, wobei das Hologramm als Letztes dran ist. Jede Person positioniert sich so, dass sie von den anderen gesehen werden kann. Stellen Sie sich eine Situation in ihrem Leben vor, in der Sie sich festgefahren fühlen. Dann formen Sie mit Ihrem Körper eine „Skulptur“ des Gefühls und halten diese 5 Sekunden lang. Nachdem Sie zur Kamera zurückkommen, geben alle Teilnehmenden einen Kommentar in 1-2 Sätzen ab, der beschreibt, was beobachtet wurde, ohne zu analysieren. Zum Beispiel: „Mir ist aufgefallen, dass die Skulptur oben sehr weich und unten sehr angespannt war.“

| Sie können auch eigene Rituale für die Eröffnung eines Meetings kreieren. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Ideen, die Intimität und Humor fördern.

10. Fragen stellen

Dies ist das längste Segment des Meetings. Die Triangles können damit beginnen, Fragen über den Stuckdankce des Hologramms, über dessen Wunsch nach einem Gefühl oder dem Thema des Treffens zu stellen. Das kann anfangs seltsam sein - das ist in Ordnung! Sie können auch grundsätzliche Fragen stellen, um anzufangen, weil es manchmal schwer zu wissen ist, was der richtige Katalysator für ein Gespräch ist. Die Triangles müssen die Fragen nicht gleichmäßig unter sich aufteilen, und Sie können außerhalb ihrer zugewiesenen Zuhör-„Bereiche“ (sozial, körperlich, mental/emotional) gehen, solange alle Bereiche abgedeckt sind. Es ist gut, Folgefragen zu stellen, und es ist in Ordnung, wenn Fragen nicht zu einem klaren Gespräch führen oder wenn keine Lösungen gefunden werden. Manchmal helfen Fragen den Teilnehmenden, Prozess zu erkunden und mehr übereinander erfahren zu können.

GRUNDLAGEN DES TREFFENS

11. Reflexionen

12. Rückmeldung

13. Abschluss/ Check-Ins

14. Nachbereitung

Hinweis:

Beginnen Sie diesen Teil, wenn Sie das Gefühl haben, dass genug Fragen gestellt wurden, oder wenn es eine natürliche Pause im Gespräch gibt, oder wenn Ihnen die Zeit ausgegangen ist.

Jedes Mitglied des Triangles (auch das Hologramm) beschreibt, was seiner Meinung nach die wichtigsten Momente des Gesprächs waren. Was hat Ihnen Gänsehaut bereitet? Was kam Ihnen bekannt vor? Was wollen Sie nicht vergessen?

Dies ist eine Chance, sich mit dem Hologramm solidarisch zu fühlen, da das Triangle offenbart, dass einige der in der Sitzung beschriebenen Gefühle und Erfahrungen Dinge sind, die Sie als vertraut empfinden. Es kann eine große Erleichterung sein, zu spüren, dass wir nicht allein sind!

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um ein Feedback für das Hologramm aufzuschreiben (das Hologramm kann sich auch selbst Feedback geben). Das Feedback ist kein Ratschlag. Es basiert auf Beobachtungen, die während der Sitzung gemacht wurden. Das Feedback kann Folgendes beinhalten:

1. Muster: Erwähnen Sie, ob Sie ein Muster in der Sprache oder im Verhalten des Hologramms bemerkt haben. Es reicht aus, das Muster zu beschreiben. Es ist keine Analyse notwendig.

2. Wünsche: Äußern Sie einen Wunsch für das Hologramm, basierend auf dem, was Sie gelernt haben. Was erhoffen Sie sich für das Hologramm? Detaillierte Wünsche sind am Besten.

3. Provokation: Geben Sie dem Hologramm eine Aufforderung: „Was wäre, wenn Sie...“

Um sicherzustellen, dass in der Gruppe Klarheit, Abschluss und Frieden herrscht, können Sie ein Abschlussritual gestalten. Dies könnte eine Atem-, Bewegungs- oder Zuhörübung sein.

Besprechen Sie anschließend, wie sich alle nach der Sitzung fühlen. Was werden die anderen nach dem Gespräch tun? Wollen wir das noch einmal machen? Dies kann auch ein Zeitpunkt sein, um über die nächsten Schritte zu entscheiden, z.B. kann sich jemand freiwillig melden, um eine E-Mail zu senden, um die Verfügbarkeit aller für das nächste Treffen zu ermitteln.

Entscheiden Sie, wer eine Nachbereitung-E-Mail schreiben wird.

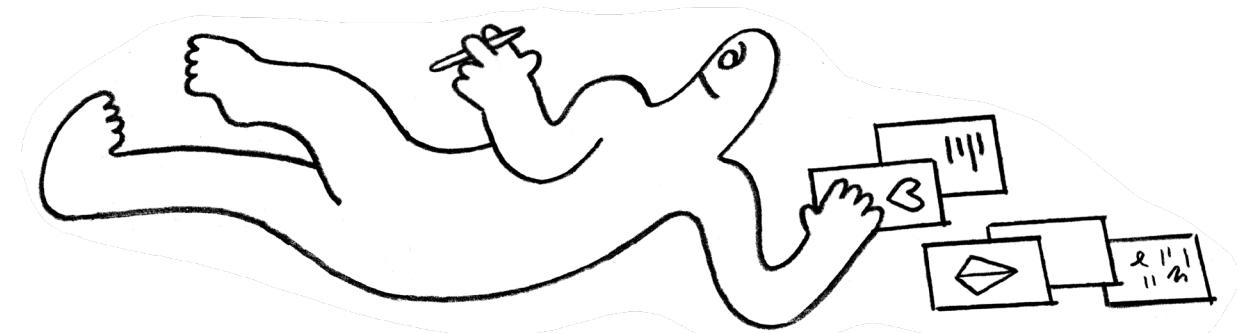
Diese könnte eine Zusammenfassung des Treffens, eine Einladung zur Planung des nächsten Treffens, eine Liste mit Fragen, über die bis dahin nachgedacht werden soll, oder den Beginn eines Gesprächs darüber, wie die Gruppe weitermachen möchte, enthalten.

Unserer Erfahrung nach können Sie 1-3 Sitzungen abhalten, bevor Sie „Richtlinien“ festlegen oder versuchen, große Gruppenentscheidungen zu treffen. Es kann ein paar Sitzungen dauern, um zu lernen, wie die Gruppe zusammenarbeitet und wie sich die Hologramm-Praxis anfühlt, bevor die Gruppe sich damit wohlfühlt, Pläne oder Entscheidungen zu treffen. Sobald Sie diesen Zeitpunkt erreicht haben, können Sie ein Treffen planen, bei dem Sie eine Stunde lang das Hologramm machen und eine Stunde Vereinbarungen in der Gruppe treffen. Zu dieser Zeit können Sie eine Liste mit Fragen erstellen, die Sie besprechen wollen, wie z.B. diese: (es gibt so viele mehr, die Sie entdecken können!)

1. Wie werden wir unsere Treffen planen?
2. Wie lange wird das Experiment dauern? 3 Monate? 2 Jahre?
3. Wann und wie werden wir uns den Gruppenprozess wieder reflektieren und Änderungen vornehmen?
4. Wie werden Sie mit Konflikten oder schwierigen Gefühlen umgehen?
5. Was passiert, wenn jemand die Gruppe verlassen möchte?

GRUNDLAGEN DES TREFFENS

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



GRUNDLÆGGENDE OM MØDET

1. Introduktion

2. Teknik

3. Forklar Hologrammets praksis

4. Beskriv dagens dagsorden

5. Beslut hvordan I tager noter

Trekantens deltagere kender muligvis ikke hinanden, så lav en runde hvor alle introducerer sig selv. Du kan starte med det grundlæggende: navn, placering, pronomen og "Hvordan har de det?" eller "Hvad har du lavet i dag?" Du kan også inkludere et spørgsmål som "Hvordan er vejret (indeni eller udenfor), hvor du er?"

Hvis mødet er online eller over telefon skal du sørge for, at alles teknik fungerer. Du skal være i stand til at se hver deltagers krop til en senere aktivitet, så sørge for, at hver persons kamera er indstillet til det.

Forklar historien om Hologrammet med dine egne ord, hvordan processen fungerer, og hvorfor vi bruger den. Her er et slideshow og en video, som du kan bruge.

Noter er et redskab til fremtiden for at huske fortiden. Beslut som en gruppe, om nogen vil tage noter eller lave tegninger, eller om du laver en lyd- eller videooptagelse. Vi anbefaler, at hvert medlem tager noter om, hvad der var de vigtigste øjeblikke, udsagn eller spørgsmål for dem – de noter I tager vil være nyttige i refleksionssegmentet efterfølgende. Velorganiserede noter er virkelig nyttige. Beslut hvad du vil gøre med noterne: vil de blive delt med gruppen eller holdes private, vil nogen beholde dem alle, under hvilke omstændigheder kunne de deles uden for gruppen eller skal de holdes fortrolige?

GRUNDLÆGGENDE OM MØDET**6. Eksperimenter med pronomener****7. Definer og bestem roller****8. Marker opgaven – Mødets fokus****9. Den fastlåste dans****10. Stil spørgsmål**

Vi bruger til Hologrammøderne ofte pronomenet "vi" som personligt pronomen som erstatter der hvor vi normalt siger "jeg". For det første får det alle til at bremse, når de taler. Jo mere vi praktiserer det, jo mere observerer vi, at det at sige "vi" i stedet for "jeg" skaber en følelse af solidaritet i gruppen - vi taler ikke om "dit" helbred, men "vores" helbred - fordi vi ved at vores helbred er forbundet til andres. Prøv det og se, hvordan det påvirker din gruppodynamik.

Forklar hvad Hologrammet er, og hvad Trekanten er. I en Trekant stiller én person generelt spørgsmål om Hograms fysiske sundhed, én om social sundhed og én om mental/følelsesmæssig sundhed. Beslut som en gruppe, hvem der spiller hvilken rolle. Nogle gange er det nemmest for Hologrammet at bestemme rollerne på forhånd, med mulighed for at folk kan ændre deres roller, når tingene går i gang.

Hologrammet fortæller, hvad de vil have ud af mødet, herunder hvilken type følelse de vil skabe for sig selv og gruppen, og hvilken situation de vil tale om. Prøv at forventningsafstemme i begyndelsen af hvert møde. Møder kan være optimistiske, sjove, fokuserede, og det kan give energi og positivitet, hvis du beslutter at bruge det på den måde. Hvis du vil dykke dybt eller grave noget tungt op, så fortæl det til din Trekant, så de kan føle sig forberedte.

Hologrammet og Trekanterne deltager alle, og Hologrammets tur er den sidste. Én ad gangen placerer hver person sig, så de kan ses af de andre. De forestiller sig en situation i deres liv, hvor de føler sig fastlåst. De laver derefter en "skulptur" af den følelse med deres krop og holder den i 5 sekunder. Når de kommer tilbage til kameraet, kommenterer hver af de andre med en til to sætninger, som beskriver det, de observerede, uden nogen analyse. For eksempel: "Jeg bemærkede, at skulpturen var meget blød på toppen og meget spændt i bunden." Du kan se et regneark her med flere detaljer og eksempler.

Du kan også oprette dit eget ritual til åbningen af et møde. Vi leder altid efter nye ideer, der fremmer intimitet og humor.

Mødets længste segment. Trekanten kan starte med at stille spørgsmål om Hologrammets fastlåse dans, eller om deres ønske om følelsen eller emnet for mødet. Det kan være akavet i starten men det er ok! I kan også stille grundlæggende spørgsmål for at komme i gang, fordi det er svært at vide, hvad der vil være den rigtige katalysator for samtalen. Trekanten behøver ikke at rotere spørgsmåls jævnt imellem sig, og de kan gå uden for deres tildelte lytte- og taleområder (sociale, fysiske, mentale/følelsesmæssige) så længe alle områder er dækket. Det er godt at stille opfølgingsspørgsmål, og det er ok, hvis spørgsmål ikke fører til en klar samtale, eller hvis der ikke findes nogen løsninger. Nogle gange hjælper spørgsmålene blot deltagerne med at udforske processen og lære mere om hinanden.

GRUNDLÆGGENDE OM MØDET

11. Refleksioner**12. Feedback****13. Afrunding****14. Opfølgning****Bemærk:**

Begynd at reflektere, når I føler, at der er stillet nok spørgsmål, hvis der er en naturlig pause i samtalen, eller hvis I er løbet tør for tid. Hvert medlem af Trekanten (og Hologrammet) beskriver, hvad de følte var de vigtigste øjeblikke i samtalen. Hvad gav dig gåsehud? Hvad føltes velkendt? Hvad vil du aldrig glemme? Reflektionen er en chance for at føle og vise solidaritet med Hologrammet, da Trekanten afslører, at nogle af de følelser og oplevelser, der er beskrevet i mødet, er noget, de selv kender til. Det kan være en lettelse at føle, og høre at du ikke er alene!

Brug 5 minutter på at skrive feedback til Hologrammet (Hologrammet kan også give sig selv feedback). Feedback er ikke råd. I stedet er det baseret på observationer af hvad der skete i mødet. Feedbacken kan omfatte:

1. Mønstre: nævn, hvis du bemærkede et mønster i Hologrammets sprog eller opførsel. Bare det at beskrive mønsteret er nok. Analyse er ikke nødvendig.
2. Ønsker: Lav et ønske til Hologrammet baseret på det, du lærte. Hvad håber du på, på Hologrammets vegne? Detaljerede ønsker er de bedste.
3. Provokation: Giv Hologrammet en provokation: "hvad ville der ske hvis du gjorde sådan her ..."

Du kan oprette et afsluttende ritual for at sikre, at der er klarhed og ro i gruppen inden i afrunder. Det kan fx være en vejtræknings-bevægelses- eller lytteøvelse. Diskuter bagefter, hvordan alle har det efter mødet.
Hvad skal de lave når Hologrammet er slut? Vil vi gøre det igen? Det kan være et godt tidspunkt at beslutte om de næste skridt, for eksempel kan nogen melde sig frivilligt til at sende en e-mail for at bestemme alles præferencer for det næste møde.

Beslut hvem der skriver en opfølgende e-mail. Den kan omfatte et resumé af mødet, en invitation til at planlægge det næste, en liste med spørgsmål at tænke på inden da eller starten på en samtale om, hvordan gruppen gerne vil komme videre.

Efter vores erfaring er det en god idé at afholde 1-3 møder, før I sætter 'retningslinjer' eller prøver at tage store gruppebeslutninger. Det kan tage et par møder at lære, hvordan gruppen arbejder sammen, og hvordan Hologram-praksissen føles, før gruppen føler sig godt tilpas med at planlægge eller beslutte. Når I er klar, kan I planlægge et møde, hvor I laver en times Hologram og en times snak og beslutning om gruppeaftaler. På samme tidspunkt kan du oprette en liste med spørgsmål, der skal diskuteres. Her er vores forslag: (der er mange flere, du selv kan gå på opdagelse i!)

1. Hvordan planlægger vi vores møder?
2. Hvor længe varer eksperimentet? 3 måneder? 2 år?
3. Hvornår og hvordan kontrollerer vi gruppeprocessen og foretager ændringer?
4. Hvordan vil I håndtere konflikter eller vanskelige følelser?
5. Hvad sker der, hvis nogen vil forlade gruppen?

GRUNDLÆGGENDE OM MØDET

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



LINEE GUIDA DI BASE PER GLI INCONTRI**1. Presentazioni****2. Controllo Tecnico****3. Spiega la pratica dell'Ologramma****4. Spiega il programma****5. Decidi come registrare l'incontro**

Non è detto che i 3 partecipanti al Triangolo si conoscano, per cui fate un giro di presentazioni. Potete iniziare con le info di base: nomi, luoghi, pronomi e "Come va?" Puoi anche includere una domanda per rompere il ghiaccio. "Com'è il tempo (interno o esterno) dove vi trovate?"

Se ci si incontra online, assicurati che la tecnologia di tutti funzioni. Dovrete riuscire a vedere il corpo di ogni partecipante nelle fasi successive, per cui assicuratevi che la fotocamera di ognuno sia impostata adeguatamente.

Con parole tue, spiega la storia dell'ologramma, come funziona e perché lo stiamo facendo. Puoi usare questa presentazione o questo video se è utile.

Prendere appunti è creare uno strumento per il futuro, per ricordare il passato. Decidete in gruppo se qualcuno vuole prendere appunti ed in che modo (attraverso dei disegni per esempio) o se si preferisce registrare ed in che modo (audio o video). Si raccomanda che tutti i 3 membri prendano appunti sugli aspetti e le questioni più importanti che sono emerse durante l'incontro: saranno utili nella parte dedicata alle Riflessioni. Gli appunti ben organizzati sono davvero utili. Decidi cosa ne farai: se saranno condivise con il gruppo o rimarranno private, se solo una persona prenderà appunti, in quali circostanze potrebbero essere condivisi al di fuori del gruppo? o assolutamente no?

LINEE GUIDA DI BASE PER GLI INCONTRI

6. Sperimentare con i pronomi

Usiamo spesso il pronomo "noi" al posto di "io" durante gli incontri. Principalmente perché rallenta il ritmo della conversazione. Più lo pratichiamo più osserviamo che dire "noi" invece di "io" crea un senso di solidarietà nel gruppo - non stiamo parlando della "vostra" salute, ma della "nostra" salute - perché sappiamo che la nostra salute e liberazione sono legate l'una all'altra! Provalo e vedrai che influenza la dinamica del gruppo.

7. Definire i ruoli

Spiega che cosa si intende per Ologramma e Triangolo. In un Triangolo, una persona generalmente fa domande sulla salute fisica dell'Ologramma, una sulla vita sociale e una sulla salute mentale/emotiva. Decidete in gruppo chi interpreterà quale ruolo. A volte è più facile per l'Ologramma determinare i ruoli in anticipo, ma è possibile per ls Triangol3 cambiare ruolo mano a mano che la conversazione procede.

8. Definire lo scopo

L'Ologramma indicherà che cosa vorrebbe che emergesse dall'incontro, inclusa la sensazione che vorrebbe raggiungere sia per sé stesse sia per il gruppo, e l'argomento dell'incontro. Cerca di chiarire le aspettative all'inizio di ogni incontro. Gli incontri possono essere allegri, divertenti, concentrati sullo scopo, e possono attivare energia e positività se decidi di usarli in questo modo. Se vuoi scavare in profondità o affrontare qualcosa di complicato, sii sincere con il tuo Triangolo in modo che possano prepararsi.

9. Danza Bloccata

L'Ologramma ed il Triangolo partecipano insieme all'esercizio. L'Ologramma va per ultimo. Una alla volta, ci si posiziona in modo da poter essere visto dall3 altri3 di fronte alla telecamera. Bisogna immaginare una situazione in cui ci si sia sentit3 bloccat3 e si crea una "scultura" con il corpo per 5 secondi, che rappresenti quella sensazione. Dopo essere tornat3 vicino alla telecamera, ls altri3 rispondono alla scultura con 1-2 frasi descrivendo ciò che hanno osservato, senza alcuna analisi. Ad esempio, "Ho notato che la scultura era molto morbida nella parte superiore e molto tesa nella parte inferiore". Puoi fare riferimento a questo documento per maggiori info.

È possibile creare altri rituali per rompere il ghiaccio. Siamo sempre alla ricerca di nuove idee che creino una situazione intima ed informale.

10. Fare domande

Questa è la sezione più lunga dell'incontro. Ls Triangol3 possono iniziare facendo domande sulla Danza Bloccata dell'Ologramma o su che cosa vorrebbero che accadesse durante l'incontro. All'inizio può essere imbarazzante: va bene! Potete anche fare alcune domande semplici per iniziare, è difficile immaginare quale sarà il tono giusto della conversazione. Ls Triangol3 non hanno bisogno di rispettare un ordine per le domande e possono uscire dalle "arie" di competenza a loro assegnate (sociale, fisica, mentale/emotiva) purché tutto venga discusso. È bene porre domande di follow-up, non è un problema se sembra che la conversazione non sia coerente o se non vengono proposte soluzioni per l'Ologramma. A volte le domande aiutano semplicemente ls partecipant3 a esplorare il processo e conoscersi meglio.

LINEE GUIDA DI BASE PER GLI INCONTRI**11. Riflessioni****12. Riscontro****13. Conclusione/
Ultimi commenti****14. Riepilogo****Nota bene:**

Procedete con questa sezione se ti sembra che siano state poste domande sufficienti, se si arriva ad una pausa naturale nella conversazione, o se hai esaurito il tempo. Ogni membro del Triangolo (e anche l'Ologramma) descrive i momenti più importanti della conversazione. Cosa ti ha fatto venire la pelle d'oca? Cosa ti è sembrato familiare? Cosa non vorresti dimenticare? Questa è un'occasione per mostrare solidarietà con l'Ologramma, poiché il Triangolo spesso rivela che alcune delle sensazioni descritte nella sessione, sono esperienze familiari. Può essere un tale sollievo non sentirsi soli!

Prenditi 5 minuti per scrivere un breve riscontro per l'Ologramma (anche l'Ologramma può darsi un feedback). Il riscontro non è un consiglio. Si basa invece sulle osservazioni che sono avvenute all'interno della sessione. Può includere:

1. Elementi ricorrenti: evidenzia se hai notato alcuni elementi ricorrenti nel linguaggio o nel comportamento dell'Ologramma. Basta descriverli senza analizzarli.
2. Desideri: Esprimi un desiderio per l'Ologramma in base a ciò che hai imparato. Cosa auspicheresti che succedesse? Cerca di esprimere un desiderio molto dettagliato.
3. Provocazione: Suggerisci qualcosa all'Ologramma: "E se tu dovessi..."

L'Ologramma può creare un rituale conclusivo per assicurarti che il gruppo si lasci in armonia. Potrebbe essere un esercizio di respirazione, un movimento o ascolto. Successivamente, discuti le sensazioni del gruppo dopo la sessione. Cosa faranno dopo l'incontro? Vogliamo incontrarci di nuovo? Questo potrebbe essere un momento per decidere i passi successivi, ad esempio, qualcuno potrebbe volontariamente inviare un'e-mail per organizzare il prossimo incontro.

Decidete chi scriverà un'email di riepilogo. Il messaggio potrebbe includere un riassunto dell'incontro, un invito a pianificare il prossimo, un elenco di domande a cui pensare prima dell'incontro o alcune proposte su come proseguire l'esperienza.

In base alla nostra esperienza, sono necessari da 1 a 3 incontri prima di impostare le proprie "linee guida" o prendere una decisione importante per il gruppo. Potrebbero essere necessarie alcune sessioni per imparare come lavorare insieme e 'oliare' la pratica dell'Ologramma, prima che il gruppo si senta a suo agio nel prendere decisioni. Per cominciare, potresti pianificare un incontro suddiviso in un'ora dedicata alla pratica dell'oogramma e un'ora per prendere alcune decisioni in gruppo. Puoi preparare una lista di domande da discutere, per esempio: (ce ne sono tante altre che puoi sperimentare!)

1. Come decideremo quando incontrarci?
2. Quanto durerà questo esperimento? 3 mesi? 2 anni?
3. Quando e in che modo ci confronteremo sulle dinamiche del gruppo per proporre modifiche?
4. Come gestiremo il conflitto o l'emergere di sentimenti complicati?
5. Cosa succede se qualcuna vuole abbandonare il gruppo?

LINEE GUIDA DI BASE PER GLI INCONTRI

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



SPOTKANIOWE PORADY**1. Przedstawienie****2. Techniczny test****3. Tłumaczenie Hologramu****4. Prezentacja porządku spotkania****5. Decyzja o dokumentacji**

Uczestnicy trójkąta mogą się nie znać, dlatego warto zacząć od prezentacji. Możecie powiedzieć sobie o tym, skąd jesteście, jakich zaimków używacie, jak się nazywacie i jak się dzisiaj macie. Inne pytania, łamiące lód między uczestnikami, są mile widziane.	Jeśli zaczynasz praktykę przez telefon lub internet, upewnij się najpierw, że wszystko działa. W jednym z ćwiczeń konieczne jest zobaczenie całych ciał, przygotujcie więc też kamery.	Opisz własnymi słowami historię Hologramu, jak działa ten proces i dlaczego bierzesz w nim udział. Możesz też skorzystać z naszych slajdów i filmu.	Notatki pomogą wam w przyszłości odtworzyć przeszłość. Zdecydujcie w ramach grupy, kto będzie dokumentował spotkanie (słowami, ilustracjami?), czy zechcecie je nagrać (audio, video?). Polecamy robienie notatek wszystkim uczestniczącym - zanotujcie najważniejsze momenty, zdania, pytania, mogą się one wam przydać na etapie refleksji. Dobre zorganizowane notatki są bardzo pomocne. Pomyśl też, co chcesz zrobić z notatkami: czy chcesz się nimi podzielić z resztą, czy zachować dla siebie? Czy jedna z osób powinna je archiwizować? Czy powinniście w jakiejś sytuacji móc podzielić się nimi ze światem zewnętrznym, i jeśli tak, na jakich warunkach?
---	--	---	---

SPOTKANIOWE PORADY

6. Eksperymentowanie z zaimkami

7. Zdefiniowanie i ustalenie ról

8. Oznaczanie zadania

9. Stuck Dance

10. Zadawanie pytań

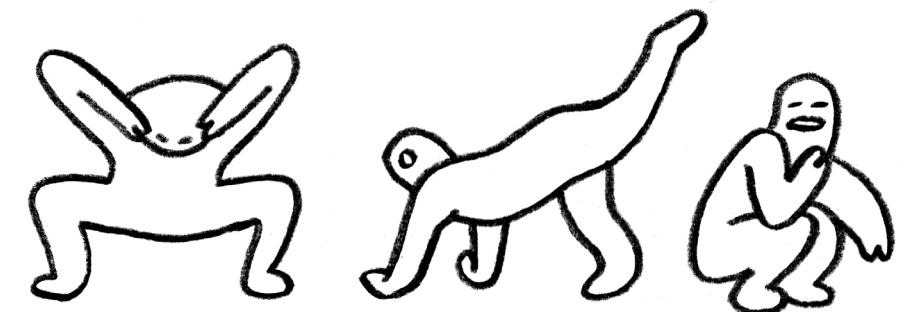
<p>W naszych spotkaniach często używamy zaimka "my" zamiast "Ja". Jest to dobry spowalniacz dla mówiących, który buduje też poczucie solidarności w grupie. Zaczynamy dostrzegać, jak "Twoje" zdrowie jest tak naprawdę "naszym" zdrowiem - nasza wolność i samopoczucie są od siebie zależne. Spróbujcie, i zobaczcie, jak ten element wpływa na dynamikę grupy.</p>	<p>Wyjaśnij, czym jest Hologram i jaka jest rola Trójkąta. Zazwyczaj w Trójkącie jedna osoba zadaje pytania nt. zdrowia mentalnego Hologramu, druga na temat zdrowia fizycznego, trzecia odpowiada za zdrowie społecznego. Podzielcie się rolami i zdecydujcie, czy chcecie je w przyszłości zmienić. Czasem hologram sam proponuje pierwszy podział.</p>	<p>Na tym etapie Hologram wyznacza zadanie: temat spotkania, jakie uczucia ma ono "wywołać" u siebie i w grupie, jaką sytuację macie przedyskutować. Spróbujcie ustalić oczekiwania na początku każdego spotkania. Wasze sesje mogą być zabawne, energetyzujące, skoncentrowane, mogą dawać wam siłę i optymizm, jeśli chcesz, żeby taki był ich rezultat. Jeśli zamierzasz zająć się trudnym, ciężkim tematem, uprzedź o tym swój Trójkąt i daj im czas się na to przygotować.</p>	<p>Hologram i Trójkąt uczestniczą w tym ćwiczeniu - hologram wykonuje je ostatni/a. Pojedynczo, uczestnicy/ uczestniczki stają przed kamerą tak, żeby reszta mogła ich zobaczyć. Każdy wyobraża sobie sytuację, w której są obecnie zablokowani, i robią z tego uczucia "rzeźbę". Zostań w tej pozycji 5 sekund, a potem wróć do grupy. Reszta obserwujących oferuje po kolei jedno- lub dwuzdaniowe opisy tego, co zobaczyli/ły. Bez interpretacji. Na przykład: "Zauważam, że rzeźba była miękka na górze i bardzo spięta na dole". Więcej przykładów i informacji znajdziecie tutaj.</p>	<p>Teraz czas na najdłuższą sekcję spotkania. Trójkąt może zacząć pytania od tego, co wydarzyło się podczas rytuału otwierającego, albo od tego, jakie są oczekiwania Hologramu wobec tej sesji. Nie martw się, jeśli na początku będzie wam dziwnie. To normalne. Możecie też zacząć od podstawowych pytań - czasami trudno wyczuć właściwy "katalizator" rozmowy. Członkowie i członkinie Trójkąta nie muszą zadawać pytań po równo, mogą też wychodzić poza zakres przypisanej im "ekspertyzy" (społeczna, fizyczna, mentalna/ emocjonalna). Upewnijcie się tylko, że wszystkie tematy są poruszone. Możecie zadawać pytania dodatkowe, pogłębiające. Nie musicie prowadzić jasnej, klarownej konwersacji. Nie jest nic złego w tym, że nie znaleźliście rozwiązania sytuacji. Czasami pytania pomagają w zrozumieniu procesu i poznaniu siebie nawzajem.</p>
---	---	---	---	--

SPOTKANIOWE PORADY**11. Refleksje****12. Feedback****13. Zamknięcie/
Kontrola****14. Co dalej?****Uwaga:**

<p>Jeśli w trakcie sesji pojawiły się dobre pytania, jeśli zdarzyła się w niej naturalna przerwa lub skończył się wam czas, możecie zacząć rundę refleksji.</p> <p>Członkowie Trójkąta wraz z Hologramem opisują teraz najważniejsze momenty sesji. Czy pojawiła się gęśia skórka? Co było dla was znajome? Czego nie chcecie zapomnieć? Teraz macie okazję do poczucia solidarności z Hologramem i pokazania, które emocje i doświadczenia są wam wspólne. Ogromną ulgą jest poczuć, że nie jesteśmy sami!</p>	<p>Poświęćcie 5 minut na napisanie krótkiego komentarza albo reakcji dla Hologramu (Hologram może napisać też coś w tym guście dla siebie).</p> <p>Uwaga, feedback to nie porady, ale obserwacje na temat tego, co wydarzyło się w trakcie sesji. Może zauważycie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schematy w sposób wyrażania albo zachowania Hologramu? Wystarczy je opisać, nie ma konieczności ich analizować. 2. Życzenia? Pomyśl życzenie dla Hologramu w oparciu o to, czego się na jego/jej/ich temat dowiedziałeś/aś. Czego dla nich pragniesz? Im więcej detali, tym lepiej! 3. Prowokacja: Zaproponuj coś hologramowi, na przykład: "Co jeśli miałabym/miałbym..." 	<p>Zachęcamy was do opracowania rytuału zamkającego sesję, który pomoże wam osiągnąć jasność, przywrócić poczucie spokoju w obrębie grupy. Może to być wspólny oddech, ruch, ćwiczenie w słuchaniu. Po rytuale porozmawiajcie o tym, jak się czujecie po sesji. Jakie macie plany na później? Czy chcecie to powtórzyć? Być może zechcecie już teraz zaplanować dalsze kroki, na przykład kto wyśle teraz maila do grupy i ustali datę następnego spotkania?</p>	<p>Zdecydujcie, kto napisze maila po spotkaniu, w którym znajdzie się jego podsumowanie, zaproszenie do kolejnej sesji, opcjonalnie także lista kwestii do przemyślenia w międzyczasie, albo początek konwersacji na temat kontynuacji pracy grupowej.</p>	<p>Warto najpierw odbyć 1-3 sesji zanim ustalicie zasady czy spróbujecie podjąć ważne grupowe decyzje. Zdążycie w ten sposób zrozumieć, jak działa wasza grupa, czym jest Hologram jako praktyka, i poczujecie się pewniej w swoim towarzystwie. Polecamy wam zorganizowanie sesji, w której połowa czasu przeznaczona będzie na hologramowanie, a druga - na ustalanie zasad grupowych. Oto przykładowe kwestie do poruszenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak ustalimy kolejne spotkania? 2. Ile potrwa ten eksperyment? 3 miesiące? 2 lata? 3. Kiedy i jak będziemy sprawdzać proces grupowy? Jak chcemy go zmieniać? 4. Jak radzić sobie z konfliktami i trudnymi uczuciami? 5. Co, jeśli jedno z nas zechce wyjść z grupy?

SPOTKANIOWE PORADY

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

1. Приветствие

2. Проверка связи

3. Расскажите о Голограмме

4. Переходите к основной повестке

5. Определитесь с методом записи

Участники треугольника могут не знать друг друга, поэтому проведите раунд знакомства. Вы можете начать с основ - имена, местонахождение, какие местоимения использовать для обращения. Вы также можете узнать о погоде в их городе, например.	<p>Если вы проводите видео- или телефонную конференцию, убедитесь, что у всех работает техника. Для последующих этапов вам понадобится возможность видеть полностью каждого участника, поэтому убедитесь, что камера каждого человека настроена для этого и в комнате достаточно пространства.</p>	<p>Своими словами объясните историю создания Голограммы, как происходит процесс и почему мы это делаем. Вы можете использовать слайд-шоу или видео, если вам это поможет в объяснении.</p>		<p>Заметки - это инструмент для будущего, чтобы вспомнить прошлое. Решите всей группой, будет ли кто-то делать заметки или рисунки, или вы будете делать аудио- или видеозапись. Мы рекомендуем каждому участнику делать записи о том, какие моменты, высказывания или вопросы были для него наиболее важными - это пригодится в разделе "Размышления". Хорошо организованные записи будут очень полезны. Решите, что вы будете делать с записями: будут ли они переданы группе или останутся конфиденциальными, будет ли кто-то хранить их, при каких обстоятельствах они могут быть переданы вне группы, или не переданы вообще (остаться конфиденциальными)?</p>

ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

6. Позэкспериментируйте с местоимениями

Мы часто используем местоимение “мы” вместо «я» на встречах. Во-первых, это заставляет всех замедлить темп речи. Чем больше мы практикуем это, тем больше замечаем, что обращение “мы” вместо “я” создает чувство солидарности в группе - мы говорим не о “вашем/ твоем” здоровье, а о “нашем” здоровье - потому что мы знаем, что наше здоровье и освобождение связаны со здоровьем и освобождением друг друга! Попробуйте и посмотрите, как это повлияет на динамику вашей группы.

7. Определитесь с ролями

Объясните, что такое Голограмма и что такое Треугольник. В треугольнике один человек обычно задает вопросы о физическом здоровье Голограммы, второй - о социальном здоровье, третий - о психическом/ эмоциональном здоровье. Решите в группе, кто какую роль будет играть. Иногда Голограмме проще определить роли заранее, но при этом люди могут менять свои роли впоследствии, если они заходят.

8. Обозначьте задачу

Голограмма сообщает, чего он_а хочет от встречи, включая то, какое чувство он_а хочет вызвать у себя и у группы, и о какой ситуации он_а хочет поговорить. Страйтесь оговаривать ожидания в начале каждой встречи. Собрания могут быть жизнерадостными, веселыми, целенаправленными, они могут дать энергию и позитив, если вы решите использовать их таким образом. Если вы хотите глубоко погрузиться в тему или копнуть что-то серьезное, предупредите об этом свою команду Треугольника, чтобы они могли подготовиться.

9. «Застрявший» танец

Голограмма и Треугольник участвуют в этом танце, причем Голограмма идет последней. По очереди каждый человек позиционирует себя перед камерой так, чтобы всю его фигуру могли видеть остальные. Для создания «застрявшего» танца необходимо представить себе ситуацию в своей жизни, в которой вы почувствовали себя застрявшими. Затем вы создаете “скульптуру” этого чувства своим телом идерживают её в течение 5 секунд. После того как вы вернетесь к компьютеру, каждый из участников делает небольшой комментарий, описывая то, что он заметил, без какого-либо анализа. Например, “Я заметил, что скульптура была очень мягкой в верхней части и очень напряженной в нижней”. Для получения более подробной информации вы можете обратиться к этому рабочему листу.

Вы также можете создать свои собственные ритуалы для начала собрания. Мы всегда ищем новые идеи, которые способствуют близости и юмору.

10. Вопросы

Это самый длинный отрезок встречи. Треугольники могут начать с вопросов о «застрявшем» танце голограммы, или о том, какова тема или ощущение этой встречи. Поначалу это может быть неловко - ничего страшного! Вы также можете задавать банальные вопросы, потому что трудно предугадать, что может послужить катализатором для разговора. Треугольникам не обязательно равномерно распределять вопросы между собой. Они также могут выходить за пределы назначенных им “зон ответственности” (социальная, физическая, ментальная/эмоциональная). Страйтесь задавать последовательные вопросы. Ничего страшного, если вопросы не приводят к ясному разговору. Иногда вопросы просто помогают участникам исследовать процесс и лучше узнать друг друга.

ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

11. Анализ

12. Обратная связь

13. Завершение

14. Дальнейшие действия

Примечание:

Приступайте к анализу, если вам кажется, что задано достаточно вопросов, или если в разговоре возникла естественная пауза, или если у вас закончилось время. Каждый член треугольника (и голограмма тоже) описывает наиболее важные, по их мнению, моменты беседы. Что вызвало у вас мурашки? Что показалось знакомым? Что вы не хотели бы забыть? Это возможность почувствовать солидарность с голограммой, поскольку треугольник показывает, что некоторые чувства и переживания, описанные в ходе сессии, им знакомы. Это может быть таким облегчением - почувствовать, что вы не одиноки!

Уделите 5 минут тому, чтобы записать несколько отзывов для голограммы (голограмма тоже может давать отзывы).

Обратная связь - это не совет. Наоборот, она основана на наблюдениях, которые произошли во время сессии. Обратная связь может включать в себя:

1. Закономерности: Упомяните, если вы заметили закономерность в языке или поведении Голограммы. Достаточно просто описать паттерн. Анализ не требуется.

2. Пожелания: Загадайте желание для Голограммы, основываясь на том, что вы узнали. На что вы надеетесь для них? Подробные пожелания - самые лучшие.

3. Провокация: Дайте голограмме подсказку: "Что, если бы вы...".

Вы можете создать заключительный ритуал, чтобы убедиться, что в группе царят ясность, завершение и спокойствие. Это может быть упражнение на дыхание, движение или слушание. После этого обсудите, как все чувствуют себя после сессии. Что они собираются делать после разговора?

Хотим ли мы сделать это снова? Это может быть время для принятия решения о дальнейших шагах.

Например, кто-то может добровольно отправить электронное письмо, чтобы определить, кто свободен для следующей встречи.

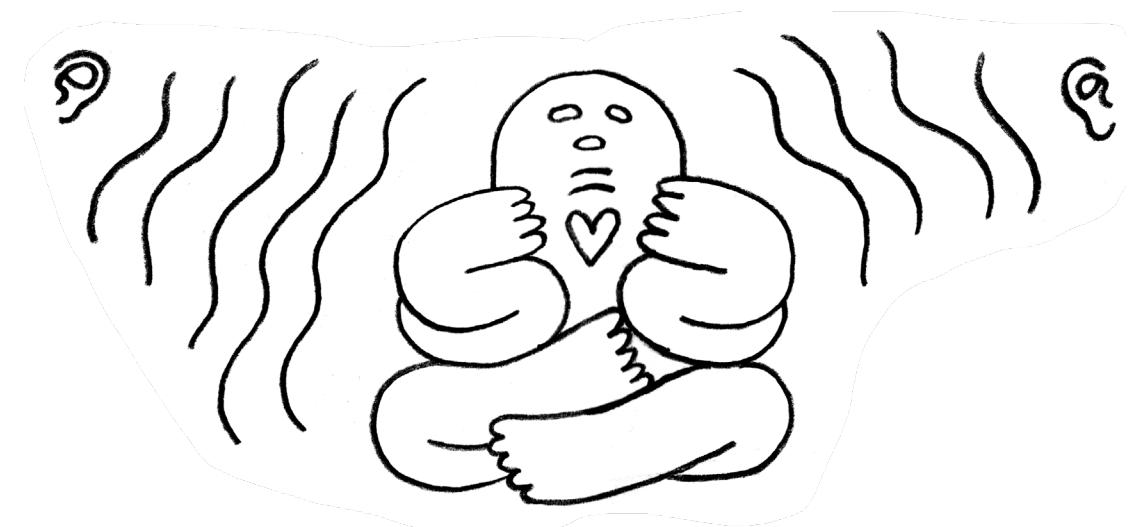
Решите, кто отправит следующее письмо. Оно может содержать резюме встречи, приглашение запланировать следующую встречу, список вопросов, над которыми следует подумать до ее начала, или начало разговора о том, как группа хотела бы двигаться дальше.

По нашему опыту, вы можете провести 1-3 встречи, прежде чем определиться с "правилами" или начать принимать групповые решения. Может потребоваться несколько сессий, чтобы узнать, как группа работает вместе и как выглядит практика Голограммы, прежде чем группа почувствует себя комфортно в совместных действиях. Как только вы придетете к ощущению комфорта, вы можете запланировать встречу, на которой вы проведете один час голограммной практики и один час установления групповых соглашений. В это время вы можете составить список вопросов для обсуждения, например, таких:

1. Как мы будем планировать наши встречи?
2. Как долго будет длиться этот эксперимент? 3 месяца? 2 года?
3. Когда и как мы будем проверять процесс работы группы и вносить правки?
4. Как вы будете справляться с конфликтами или сложными чувствами?
5. Что произойдет, если кто-то захочет покинуть группу?

ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



PRINCIPES DE BASE DES RÉUNIONS**1. Présentations****2. Check Technique****3. Expliquer la pratique de l'hologramme****4. Passer en revue l'ordre du jour****5. Décider comment enregistrer**

Les participants du Triangle ne se connaissent peut-être pas, alors fais un tour de table pour te présenter. Tu peux commencer par les bases : noms, lieux, pronoms et "Comment vont-ils ?". Tu peux également inclure une question pour lancer la dialogue en détente. "Quel temps fait-il (intérieur ou extérieur) là où tu te trouves ?"	Si tu procèdes par vidéoconférence ou par téléphone, assure-toi que la technologie de chacun fonctionne. Tu devra être en mesure de voir le corps entier de chaque participant pour les étapes ultérieures, alors assure-toi que la caméra de chaque personne est réglée pour cela.	Dans tes propres mots, explique l'histoire de l'Hologramme, comment le processus fonctionne et pourquoi nous le faisons. Tu peux utiliser ce diaporama ou cette vidéo si cela t'est utile.	Les notes sont un outil pour l'avenir, pour se souvenir du passé. Décidez en groupe si quelqu'un.e prendra des notes ou fera des dessins, ou si vous ferez un enregistrement audio ou vidéo. Nous recommandons à chaque membre du groupe de prendre des notes sur les moments, les déclarations ou les questions les plus importants pour lui, ce qui sera utile dans la partie Réflexions. Des notes bien organisées sont très utiles. Décidez de ce que vous ferez de ces notes : seront-elles partagées avec le groupe ou gardées en privé, quelqu'un.e les gardera toutes, dans quelles circonstances pourraient-elles être partagées en dehors du groupe, ou pas du tout?	

PRINCIPES DE BASE DES RÉUNIONS

6. Expérimenter avec les pronoms

7. Définir et déterminer les rôles

8. Indiquer la tâche

9. Danse Figée

10. Poser des questions

Nous utilisons souvent le pronom "nous" lors de réunions où nous dirions habituellement "je". Tout d'abord, cela permet à chacun.e de ralentir son débit de parole. Plus nous le pratiquons, plus nous observons que le fait de dire "nous" au lieu de "je" crée un sentiment de solidarité dans le groupe - nous ne parlons pas de "votre" santé, mais de "notre" santé - parce que nous savons que notre santé et notre libération sont liées à celles des autres ! Essayez-le et voyez comment il affecte la dynamique de votre groupe.

Explique ce qu'est l'Hologramme, et ce qu'est le Triangle. Dans un Triangle, une personne pose généralement des questions sur la santé physique de l'Hologramme, une sur la santé sociale et une sur la santé mentale/émotionnelle. Décidez en groupe qui jouera quel rôle. Parfois, il est plus facile pour l'Hologramme de déterminer les rôles à l'avance, avec la possibilité pour les personnes de changer de rôle une fois que les choses ont commencé.

L'Hologramme indique ce qu'iel attend de la réunion, notamment le type de sentiment qu'iel veut produire pour iel-même et pour le groupe, et la situation dont iel veut parler. Essayez de définir les attentes au début de chaque réunion. Les réunions peuvent être optimistes, amusantes, ciblées, et elles peuvent apporter de l'énergie et de la positivité si vous décidez de les utiliser de cette manière. Si vous voulez plonger dans le vif du sujet, ou faire émerger quelque chose de lourd, soyez franc avec votre équipe Triangle pour qu'elle puisse se préparer.

L'Hologramme et les Triangles participent tous à cette danse, l'Hologramme étant le dernier. Une personne à la fois, chaque personne se positionne de manière à être vue par les autres. Iels imaginent une situation dans leur vie où iels se sont senti.es bloqué.es. Iels font ensuite une "sculpture" de ce sentiment avec leur corps, et la maintiennent pendant 5 secondes. Après être revenu.e à la caméra, chacun.e des autres fait un commentaire d'une ou deux phrases décrivant ce qu'iel a observé, sans aucune analyse. Par exemple, "J'ai remarqué que la sculpture était très douce en haut et très tendue en bas". Vous pouvez vous référer à cette fiche de travail (en Anglais) pour plus de détails.

Vous pouvez également créer vos propres rituels pour ouvrir une réunion. Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles idées qui favorisent l'intimité et l'humour.

C'est le segment le plus long de la réunion. Les membres du Triangle peuvent commencer par poser des questions sur la Danse Figée de l'Hologramme, ou sur leur désir du sentiment ou du sujet de la réunion. Cela peut être gênant au début - ce n'est pas grave ! Vous pouvez également poser des questions de base pour commencer, car il est difficile de savoir ce qui sera le bon catalyseur de la conversation. Les membres du Triangle n'ont pas besoin de poser des questions à tour de rôle, et iels peuvent sortir des "domaines" d'écoute qui leur ont été attribués (social, physique, mental/émotionnel) tant que tous les domaines sont couverts. Il est bon de poser des questions de suivi, et ce n'est pas grave si les questions ne mènent pas à une conversation claire, ou si aucune solution n'est trouvée. Parfois, le questionnement permet simplement aux participant.es d'explorer le processus et d'en apprendre davantage les un.es sur les autres.

PRINCIPES DE BASE DES RÉUNIONS

11. Réflexions

Commencez cette partie si vous avez l'impression que suffisamment de questions ont été posées, s'il y a une pause naturelle dans la conversation ou si vous manquez de temps. Chaque membre du Triangle (ainsi que l'hologramme) décrit ce qu'iel considère comme les moments les plus importants de la conversation. Qu'est-ce qui vous a donné la chair de poule ? Qu'est-ce qui vous a semblé familier ? Qu'est-ce que vous voudriez ne pas oublier ? C'est l'occasion de se sentir solidaire de l'hologramme, car le triangle révèle que certains des sentiments et des expériences décrits dans la session sont des choses qui lui sont familières. Cela peut être un tel soulagement de sentir que vous n'êtes pas seul.e !

12. Feedback

Prenez 5 minutes pour écrire un retour pour l'Hologramme (l'Hologramme peut aussi se donner un feedback). Le feedback n'est pas un conseil. Il est basé sur les observations faites au cours de la session. Le feedback peut inclure :

1. Des schémas : Mentionner si tu as remarqué un modèle dans le langage ou le comportement de l'Hologramme. Une simple description du modèle suffit. Aucune analyse n'est nécessaire.
2. Souhaits/Voeux : Fais un vœu pour l'Hologramme sur la base de ce que tu as appris. Qu'espères-tu pour iel ? Les souhaits détaillés sont les meilleurs.
3. Provocation : Donner une provocation à l'Hologramme : "Et si tu devais..."

13. Clôture/Check-in

Vous pouvez créer un rituel de clôture pour vous assurer qu'il y a de la clarté, de la fermeture et de la paix dans le groupe. Il peut s'agir d'un exercice de respiration, de mouvement ou d'écoute. Ensuite, discutez de ce que chacun ressent après la session. Que fera chacun.e de vous après l'appel ? Voulons-nous le refaire ? C'est peut-être le moment de décider des prochaines étapes, par exemple quelqu'un.e peut se porter volontaire pour envoyer un courriel afin de déterminer les disponibilités de chacun.e pour la prochaine réunion.

14. Suivi

Décidez qui rédigera un courriel de suivi. Il peut s'agir d'un résumé de la réunion, d'une invitation à planifier la prochaine, d'une liste de questions auxquelles réfléchir d'ici là, ou du début d'une conversation sur la façon dont le groupe souhaite aller de l'avant.

Note:

D'après notre expérience, tu peux organiser une à trois réunions avant de fixer des "lignes directrices" ou d'essayer de prendre des décisions importantes pour le groupe. Il peut falloir quelques séances pour apprendre comment le groupe travaille ensemble et ce qu'est la pratique de l'Hologramme, jusqu'à ce que le groupe se sente à l'aise pour faire des plans ou prendre des décisions. Une fois que vous y êtes arrivé, vous pouvez planifier une réunion où vous faites une heure d'hologramme, et une heure d'établissement d'accords de groupe. À ce moment-là, vous pouvez dresser une liste de questions à discuter, telles que celles-ci : (il y en a tellement d'autres que vous pouvez découvrir !)

1. Comment allons-nous planifier nos réunions ?
2. Combien de temps cette expérience va-t-elle durer ? 3 mois ? 2 ans ?
3. Quand et comment ferons-nous le point sur le processus de groupe et apporterons-nous des modifications ?
4. Comment allons-nous gérer les conflits ou les sentiments difficiles ?
5. Que se passe-t-il si quelqu'un.e veut quitter le groupe ?

PRINCIPES DE BASE DES RÉUNIONS

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



FAQs and Tips for Triangles

Preguntas Frecuentes y Consejos para Triángulos

Otzky a odpovědi: Tipy pro Trojúhelník

أسئلة وأجوبة ونصائح حول المثلثات:

FAQs und Tipps für Triangles

Ofte stillede spørgsmål og tip til Trekantter

FAQ e suggerimenti per il Triangolo

FAQs i porady dla trójkątów

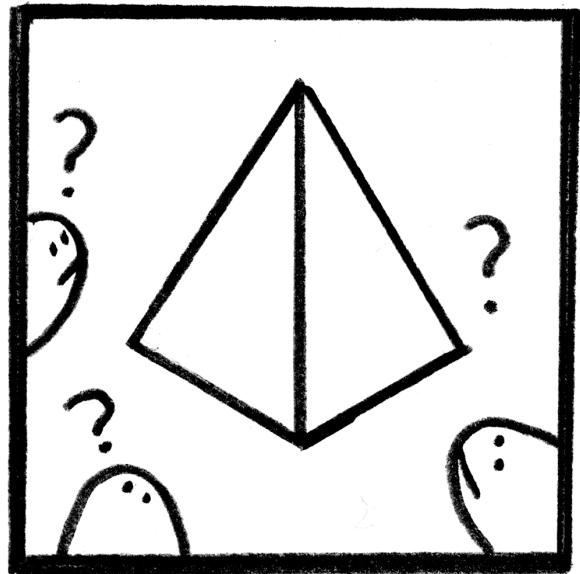
Часто задаваемые вопросы и советы для треугольников

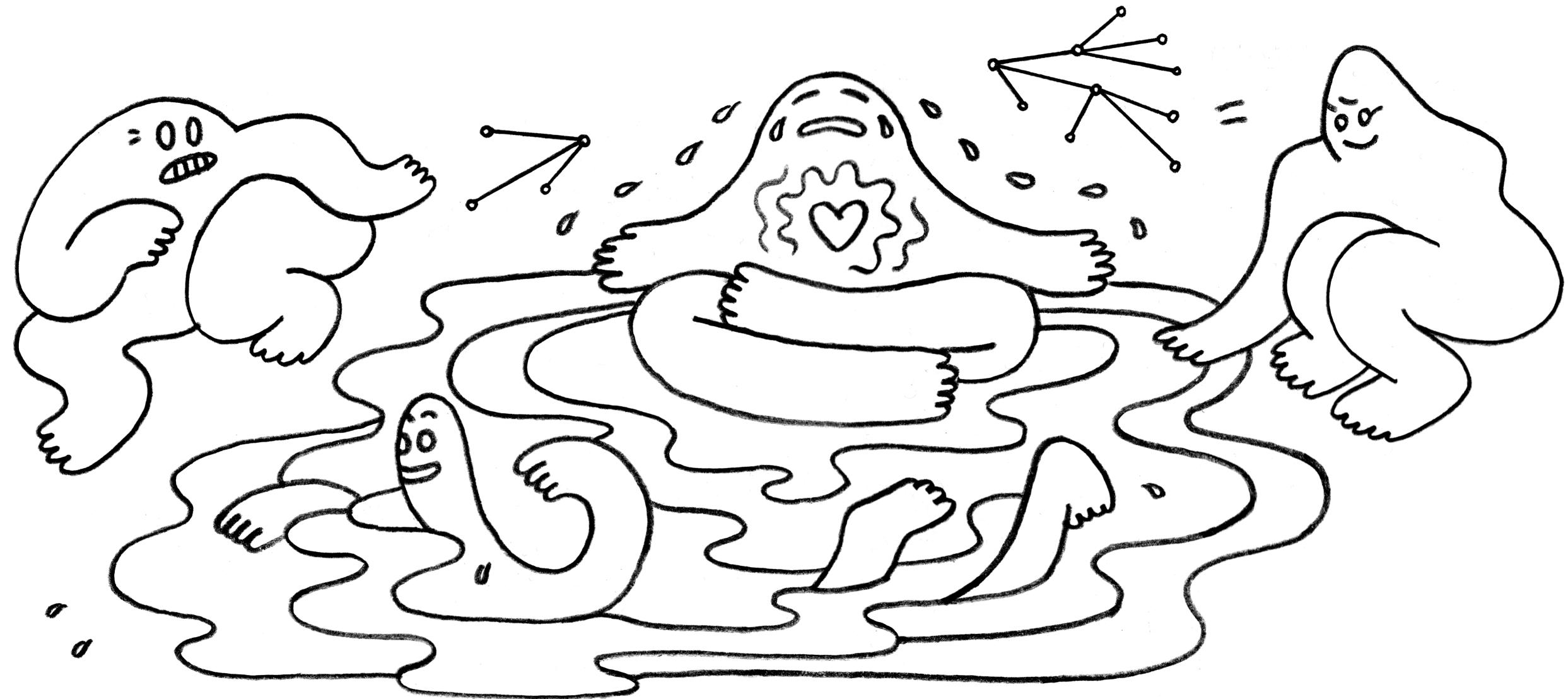
FAQ et conseils pour le membre du Triangle

መዕጣነት የጥ ማኅበት አንድ ይችላል
መሆኑን ተስፋይ የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ
አገልግሎት የጥ ማኅበት የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ

፡ ተስፋይ የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ

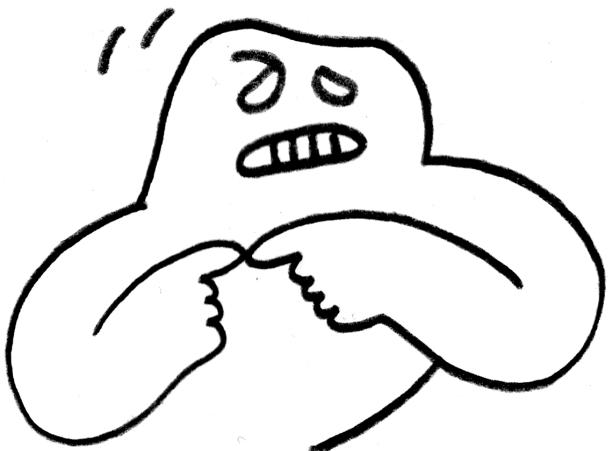
መዕጣነት የጥ ማኅበት አንድ ይችላል
የጥ ማኅበት የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ
የጥ ማኅበት የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ
የጥ ማኅበት የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ የሚያስፈልግ





FAQS AND TIPS FOR TRIANGLES

Why did this person ask me?



Holograms choose Triangle members for all kinds of reasons. They are people they trust, whose opinions they admire, who make them feel safe, who make them laugh and feel joyful, and who have a particular understanding or knowledge of them. In asking you to be a Triangle, the Hologram thinks highly of you and is asking for support.

What are my responsibilities?

The hologram is at the center of the Triangle. They are in charge of the process, convening it, and setting the mission of the group. It is the job of the three people in the Triangle to commit, to listen, to remember, and to reflect back. Each Triangle listens to and asks questions around one specific theme: physical health, social health and emotional health. Over time, they will begin to notice patterns that the hologram herself may not be able to see. Each hologram is different, but you might expect these responsibilities:

- To agree to support your hologram until you decide together to end the support.
- To attend sessions.
- To actively listen during sessions.
- To follow the agreed structure of the session, including withholding judgements and refraining from giving advice.
- To ask clarifying and challenging questions based on the role that your hologram gives you (to pay attention to their Social, Emotional or Physical health).
- To notice things about your hologram, for example, what they communicate verbally and non-verbally, consciously and unconsciously, including patterns that you notice over time.
- To cooperate with and be supportive of your fellow Triangle members.
- To keep careful and non-incriminating notes so that you can keep track of what is happening over time.
- To take care of yourself and your needs, and set your own boundaries.
- To keep what your hologram shares in confidence, unless they agree that you can share it.

**It can be exciting and maybe a little anxiety-producing when you are asked to be a Triangle!
These questions and tips can help you learn more about the experience.**

What's in it for me?

Most Triangles find their role incredibly rich and nourishing. It feels good to feel needed and helpful, and very often listening to someone else's struggles sheds new light on, and helps us connect with our own. However, your hologram should not reciprocate by listening back to you. Instead, their role includes helping you to set up your own Hologram or other support system when you feel ready.

I'm not a health expert— what if I don't know what to do?

None of us are experts, and at the same time all of us are. Society teaches us to be suspicious of and to undermine ourselves and each other. We hope the Hologram practice can put us back in touch with dormant skills and instincts for supporting each other. But in truth, no Triangle knows what to do at first! And every hologram's needs are different. If you simply listen to your hologram and follow their lead, and listen to yourself, there is very little you can "get wrong".

If you need more guidance, your hologram can set up a Minimum Viable Hologram (MVH), in which an outside facilitator guides you through a sample session.

What if the session gets too intense?

A certain amount of discomfort is normal in a session - that shows you're pushing through boundaries and doing good work! It's very normal for any Triangle to feel a momentary stomach lurch that signals "I can't manage this!" If you need to hold back, most likely one of your fellow Triangles will be able to take the lead in that moment. The Hologram form is not a replacement for therapy— sessions are best used to answer questions of the present and the future rather than the past. If the conversation is going down a route you feel you and your fellow Triangles are unable to manage, you could ask a question that brings your Hologram back to the present moment, or transforms the emotional place they are in. You can also take a moment to check in with each other by asking. "How are we feeling right now?" or, "Is this a good moment to take a 5 minute break?"

**It can be exciting and maybe a little anxiety-producing when you are asked to be a Triangle!
These questions and tips can help you learn more about the experience.**

**What if I get triggered
in a session?**

It is important to set your own boundaries and listen to yourself in a session. Sometimes a hologram can knowingly or unknowingly raise something about themselves that relates directly to something you have experienced. This can be emotionally painful, but can also be validating and connecting. Listen to your needs and if you don't feel OK for any reason we encourage you to voice this to the others, and decide together whether you wish to stay in the meeting and change the subject, take a time out, or end the session. If you are worried about specific triggers, we suggest discussing this in advance with the group, and decide together how to protect each other from harm.

What if I feel too exhausted or hopeless or busy or I don't like the other Triangle members or it isn't working for me for some other reason?

Many people find that being a Triangle is a life-affirming and enjoyable experience that they gain a lot from personally, especially if they have their own support systems set up. If in listening to your own needs, you realize that you can no longer support your hologram, let them know as soon as possible and as caringly, respectfully and honestly as possible, so that they can find someone to take your place. We suggest that, early in the process, the group comes to an agreement about endings, so that one person's departure can be as seamless and supportive as possible.

Will the Triangle ever meet without the Hologram present?



It's a different kind of labor if you are meeting outside of the Hologram to discuss it. Think about and discuss if, or when, this could be useful to the group, and how does everyone feel about it?

Tips for Triangles During Sessions:

1. **Trust in yourself.** If you have an instinct, follow it, and don't second-guess yourself. Have compassion for yourself. It's very normal to feel unsure about something, and is probably a sign that you want to do the best for your hologram.
2. Remember that during the session, **the focus should be on the hologram.** Your role is to listen and to ask questions, rather than share your own experience or responses. You can note these, however, and return to them for the Reflections and Feedback segments.
3. Try to ensure that **each Triangle gets to ask an equal number of questions.** Be mindful that other Triangles might be less confident. You might ask a couple of questions, and then leave space for the others to step in when they are ready.
4. **It's fine if your question doesn't directly relate to your role** (eg. Physical, Emotional, Social). Triangles' roles can merge slightly, as long as all bases are covered in a session. If you notice another Triangle moving into another role, you can help rebalance by asking a question relating to their role.
5. **Silences are important.** If you find you don't have a question at the moment, don't worry! Silences can help the Hologram do some thinking, and your fellow Triangle members might be cooking up an amazing question!
6. **Listen to yourself.** Notice your emotions, whether it is joy or sadness or anger. This can be helpful for you or your Hologram to hear during the Reflections segment. If something feels uncomfortable or harmful, make sure you take care of your own needs, as that is an important part of showing good support for your hologram.
7. **Take notes** in a way that makes sense to you! These can be written, drawn, doodled, short-hand, and/or in multicolor. Note-taking will enrich your capacity to notice patterns.
8. **Reflect back what you are feeling.** You have the chance to share direct reflections at the end of the session, but if you see your Hologram feeling anxious or self conscious before that, it can be incredibly reassuring for them to hear something reaffirming like "That feels familiar", or "We connect a lot with that."
9. Remember that this should be **a learning and nourishing experience for you as well** as your Hologram, so do what you need to do before, during, or after a session to make it as fulfilling as possible for you as well.

PREGUNTAS FRECUENTES Y CONSEJOS PARA TRIÁNGULOS

¿Por qué me lo pidió esta persona?

Lxs hologramas eligen a lxs miembrxs del Triángulo por todo tipo de razones. Son personas en las que confían, cuyas opiniones admirarán, que lxs hacen sentir segurxs, que lxs hacen reír y alegrar, y que tienen un conocimiento o comprensión particular de ellxs. Al pedirte que seas un “Triángulo”, le Holograma piensa muy bien en ti y te pide apoyo.

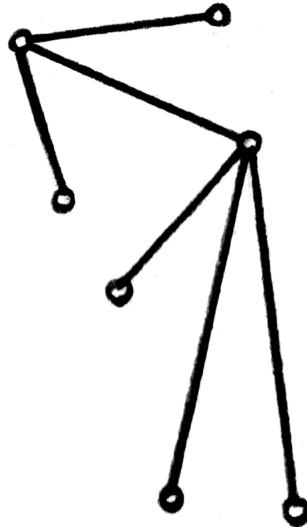
¿Cuáles son mis responsabilidades?

Le Holograma está en el centro del Triángulo. Ellxs son lxs encargados del proceso, convocando y estableciendo la misión del grupo. Es trabajo de las tres personas en el Triángulo comprometerse, escuchar, recordar y reflexionar. Cada triángulo escucha y hace preguntas sobre un tema específico: salud física, salud social y salud mental/emocional. Con el tiempo, comenzarán a notar patrones que posiblemente el propio Holograma no pueda ver. Cada Holograma es diferente, pero se pueden esperar estas responsabilidades:

- Aceptar apoyar a tu Holograma hasta que juntxs decidan poner fin al soporte.
 - Asistir a sesiones.
 - Escuchar activamente durante las sesiones.
 - Seguir la estructura acordada de la sesión, incluida la omisión de juicios y la abstención de dar consejos.
 - Hacer preguntas esclarecedoras y desafiantes en función del rol que le otorga tu Holograma (prestar atención a su salud Social, Emocional o Física).
 - Notar características sobre su holograma, por ejemplo, lo que comunican verbal y no verbalmente, consciente e inconscientemente, incluidos los patrones que nota con el tiempo.
 - Cooperar y apoyar a sus compañerxs miembrxs del Triángulo.
 - Mantener notas cuidadosas y no incriminatorias para que pueda realizar un seguimiento de lo que está sucediendo a lo largo del tiempo.
 - Cuidar de ti mismx, de tus necesidades y establecer tus propios límites.
- Mantener la confidencialidad de lo que comparte tu Holograma, a menos que estén de acuerdo en que pueden compartirlo.

¡Puede ser emocionante y tal vez dé un poco de ansiedad cuando te pidan que seas parte de un “Triángulo”!
Estas preguntas y consejos pueden guiarte para obtener más información sobre la experiencia.

¿Qué hay para mí aquí?



La mayoría de los “Triángulos” encuentran su papel increíblemente nutritivo. Se siente bien sentirse necesitadxs y útil, y muy a menudo escuchar las luchas de otra persona arroja nueva luz y nos ayuda a conectarnos con las nuestras. Sin embargo, quien es escuchadxs es el holograma.. Su función incluye ayudarlx a configurar su propio holograma u otro sistema de apoyo cuando se sienta listx.

No soy unx expertx en salud, ¿qué pasa si no sé qué hacer?

Ningunx de nosotrxs somos expertxs y, al mismo tiempo, todxs lo somos. La sociedad nos enseña a desconfiar de nosotrxs mismxs y de lxs demás. Esperamos que la práctica del Holograma pueda volver a ponernos en contacto con saberes, habilidades e instintos latentes para apoyarnos mutuamente. Pero, en realidad, ¡ningún Triángulo sabe qué hacer al principio! Y las necesidades de cada holograma son diferentes. Es muy poco lo que nos podemos equivocar si simplemente escuchamos a nuestrx holograma, seguimos su ejemplo y nos escuchamos a nostrxs mismxs.

Si necesitas más orientación, su holograma puede configurar un Holograma Mínimo Viable (MVH), en el que unx facilitadorx externx lxs guiará a través de una sesión de muestra.

¿Qué pasa si la sesión se vuelve demasiado intensa?

Es normal sentir cierta incomodidad en una sesión, lo que demuestra que se están superando los límites y haciendo un buen trabajo. Es muy normal que cualquier Triángulo sienta una sacudida momentánea en el estómago que indica “¡No puedo lidiar con esto!” Si necesita contenerse, lo más probable es que unx de sus compañerxs del Triángulo pueda tomar la iniciativa en ese momento. La forma del Holograma no reemplaza una terapia psicológica; las sesiones se utilizan mejor para responder preguntas sobre el presente y el futuro que sobre el pasado. Si la conversación va por un camino que crees que tú y tus compañerxs Triángulos no pueden manejar, puedes hacer una pregunta que devuelva al holograma al momento presente o transforme el lugar emocional en el que se encuentran. También pueden tomar un momento para comunicarse con lxs demás preguntando. “¿Cómo nos sentimos ahora?” o, “¿Es este un buen momento para tomar un descanso de 5 minutos?”

¡Puede ser emocionante y tal vez dé un poco de ansiedad cuando te pidan que seas parte de un “Triángulo”!
Estas preguntas y consejos pueden guiarte para obtener más información sobre la experiencia.

¿Qué pasa si me ofusco en una sesión?

Es importante establecer tus propios límites y escucharte a ti mismx en una sesión. A veces, un Holograma puede, a sabiendas o sin saberlo, plantear algo sobre sí mismx que se relaciona directamente con algo que has experimentado. Esto puede ser emocionalmente doloroso, pero también puede validar y conectar. Escucha tus necesidades y, si no te sientes bien por alguna razón, te alentamos a que se lo comunique a lxs demás y decidan juntxs si desean permanecer en la sesión y cambiar de tema, tomarse un descanso o finalizar la sesión. Si te preocupan los desencadenantes específicos, te sugerimos que lo discutas de antemano con el grupo y que decidan juntxs cómo protegerse unxs a otrxs del daño.

¿Qué pasa si me siento demasiado agotadx, desesperanzadx u ocupadx o no me gustan lxs otrxs miembrxs del Triángulo o no me funciona por alguna otra razón?

Muchas personas encuentran que ser un Triángulo es una experiencia placentera y reconfortante de la que ganan mucho personalmente, especialmente si tienen sus propios sistemas de apoyo establecidos. Si al escuchar tus propias necesidades, te das cuenta de que ya no puedes soportar a tu Holograma, avíales lo antes posible y con el mayor cuidado, respeto y honestidad posible, para que puedan encontrar a alguien que ocupe su lugar. Sugerimos que, al principio del proceso, el grupo llegue a un acuerdo sobre los finales, de modo que la partida de una persona pueda ser lo más fluida y solidaria posible.

¿Se encontrará el Triángulo sin la presencia del Holograma?



Es un tipo de trabajo diferente si se reúne fuera del Holograma para discutirlo. Piensen y discutan si esto podría ser útil para el grupo, o cuándo, y cómo se sienten todxs al respecto.

Consejos para los Triángulos durante las sesiones

1. Confía en ti mismx. Si tienes un instinto, síguelo y no lo cuestiones. Ten compasión de ti mismx. Es muy normal sentirse insegurx sobre algo y probablemente sea una señal de que quieres hacer lo mejor para tu Holograma.
2. Recuerda que durante la sesión, el foco debe estar en el Holograma. Tu función es escuchar y hacer preguntas, en lugar de compartir tu propia experiencia o respuestas. Sin embargo, puedes anotarlas y volver a ellas para los segmentos de Reflexiones y Comentarios.
3. Traten de asegurarse de que cada Triángulo pueda hacer el mismo número de preguntas. Tengan en cuenta que otros Triángulos pueden tener menos confianza. Pueden hacer un par de preguntas y luego dejar espacio para que lxs demás intervengan cuando estén listxs.
4. Está bien si tu pregunta no se relaciona directamente con tu rol (por ejemplo, físico, emocional, social). Los roles de los triángulos pueden fusionarse ligeramente, siempre que se cubran todas las bases en una sesión. Si notas que otro Triángulo se mueve hacia otro rol, puedes ayudar a re-equilibrarlo haciendo una pregunta relacionada con tu rol.
5. Los silencios son importantes. Si descubres que no tienes una pregunta en este momento, ¡no te preocupes! Los silencios pueden ayudar al Holograma a pensar un poco, ¡y tus compañerxs del Triángulo podrían estar preparando una pregunta asombrosa!
6. Escucharse a sí mismx. Observa tus emociones, ya sea alegría, tristeza o ira. Esto puede ser útil para que tú o tu Holograma lo escuchen durante el segmento de Reflexiones. Si algo se siente incómodo o dañino, asegúrense de ocuparse de sus propias necesidades, ya que esa es una parte importante para mostrar un buen apoyo a su holograma.
7. ¡Toma notas de una manera que tenga sentido para ti! Estas pueden estar escritas, dibujadas, garabateadas, abreviadas y / o en multicolor. La toma de notas enriquecerá su capacidad para notar patrones.
8. Refleja lo que estás sintiendo. Tienes la oportunidad de compartir reflexiones directas al final de la sesión, pero si observas que tu Holograma se siente ansiosx o cohibidx, puede ser increíblemente reconfortante para ellxs escuchar algo que reafirma como: "Eso se siente familiar" o "Nosotrxs conectamos mucho con eso que cuentas".
9. Recuerda que ésta debe ser una experiencia de aprendizaje y enriquecimiento para ti, y para tu Holograma, así que haz lo que necesites antes, durante o después de una sesión para que te sea lo más satisfactoria posible.

OTÁZKY A ODPOVĚDI: TIPY PRO TROJÚHELNÍK

Proč jsem byl*a pozván*a?

Hologram si vybírá členy Trojúhelníku z mnoha různých důvodů. Jsou to lidé, kterým věří, jejichž názory obdivuje, se kterými se cítí bezpečně, kteří ji*ho umí rozesmát a rozradostnit, a kteří o ní*ém mají nějaké zvláštní porozumění a znalosti. Jestli tě oslovil*a, aby ses stal*a součástí je*jího*ho Trojúhelníku, má o tobě hologram vysoké mínění a prosí tě o podporu.

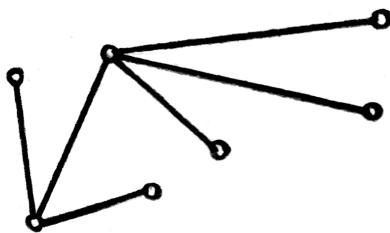
Jaké bych měl*a závazky?

Hologram se nachází v centru Trojúhelníku. Rozhoduje o procesu, svolává a udává skupině misi. Úkolem oněch tří lidí z Trojúhelníku je přislíbit se, naslouchat, pamatovat si a reflektovat. Každý člen Trojúhelníku naslouchá a ptá se na specifické téma: fyzické, společenské, a nebo emocionální zdraví. V průběhu času pak pozorují vzorce, které možná hologram sám nevidí. Každý Hologram je jiný, ale toto jsou některé z věcí, ke kterým se upisuješ:

- Souhlas s podporováním hologramu do té doby, než společně rozhodnete tuto podporu ukončit.
- Účast na setkáních.
- Aktivně během setkání naslouchat.
- Následovat strukturu setkání tak, jak jste se na ní dohodli, včetně nevznášení úsudků a nedávání rad.
- Ptát se na ujasňující a také náročné otázky vycházející z role, kterou ti hologram určil (tedy věnování se buď společenskému, emocionálnímu nebo fyzickému zdraví).
- Všímat si věcí, které se hologramu týkají, jako například, co říkají, verbálně i neverbálně, vědomě i nevědomě, včetně vzorců, kterých si v průběhu času všimneš.
- Spolupracovat s a podporovat ostatní členy Trojúhelníku.
- Dělat si důkladné a ne-kritické poznámky, abys mohl*a sledovat, co se v průběhu času děje.
- Starat se o sebe a své potřeby a nastavovat vlastní hranice.
- Nechávat si to, co hologram sdílí pro sebe, pokud předem neodsouhlasí, že to můžeš sdílet.

Být pozvána jako Trojúhelník může být vzrušující a taky trochu znepokojující!
Tyto otázky a tipy mohou pomoci dozvědět se o této zkušenosti trochu víc.

Co z toho budu mít já?



Pro většinu Trojúhelníků je jejich role neuvěřitelně obohacující a výživná. Je skvělé mít pocit, že jsi potřebná*ý a užitečná*ý, a naslouchat nesnázím někoho jiného často z nového úhlu osvětlí a pomůže nám navázat spojení s našimi vlastními těžkostmi. Je velmi důležité, že hologram by ti ale neměl oplácat tím, že ti bude za výměnu naslouchat. Součástí je*jí*ho role na místo toho je, v momentě kdy na to budeš připraven*a, ti pomoci začít tvůj vlastní Hologram, případně ti pomoci zapojit se do jiných systémů podporu.

Nejsem expert*ka na zdraví, co když nebudu vědět, co dělat?

Nikdo z nás není expert*ka a zároveň všichni jsme. Společnost nás učí sobě samým nevěřit a podrývat sebe i ostatní. Doufáme, že praktikování Hologramu nás může dát znovu do kontaktu s našimi spícími schopnostmi a instinkty podporování jeden druhé. Ale pravdou je, že na začátku nikdo z Trojúhelníku neví, co dělat! A potřeby každého hologramu jsou jiné. Když budeš jednoduše naslouchat svému hologramu a následovat je*jí*ho vedení, plus naslouchat sam*a sobě, nic moc „špatného“ se stát nemůže.

Pokud potřebuje trochu důkladnější provázení, tvůj hologram se může přihlásit na Minimální možný Hologram (MVH), ve kterém vás ukázkovým setkáním provede facilitátor*ka.

Co když na mě bude setkání příliš silné?

Určitá míra nepohody je během setkání normální – ukazuje, že zdoláváte bariéry a odvádíte dobrou práci! Je zcela běžné, že někdo z Trojúhelníku pocítí to momentální stáhnutí žaludku, které je signálem „Já to nezvládnu!“ Jestli se v nějakém momentě potřebuješ držet zpátky, většinou je v tu chvíli někdo jiný z Trojúhelníku schopen setkání vést. Forma Hologramu není náhražkou terapie – setkání jsou nejužitečnější pro zodpovězení otázek týkajících se přítomnosti a budoucnosti spíš než minulosti. Pokud se konverzace ubírá směrem, o kterém si myslíš, že ty a tvoji spolu-Trojúhelníci nezvládáte, můžeš se zeptat na otázku, která přivede tvůj Hologram zpět do přítomnosti a nebo promění emocionální místo, ve kterém se právě nacházíte. Nebo můžeš konverzaci pozastavit a zeptat se všech ostatních jak na tom jsou. „Jak se právě ted' cítíš?“ nebo „Je tohle dobrý moment na malou pětiminutovou přestávku?“

Být pozvána jako Trojúhelník může být vzrušující a taky trochu znepokojující!
Tyto otázky a tipy mohou pomoci dozvědět se o této zkušenosti trochu více.

Co když ve mně setkání vzbudí vzpomínku na trauma?

Je důležité nastavit si vlastní hranice a sam*a sobě naslouchat. Občas se může stát, že hologram, vědomě či nevědomě, přinese do setkání něco, co se přímo vztahuje k něčemu, co jsi sam*a zažil*a. Taková chvíle může být emocionálně bolestivá, ale také validující a propojující. Naslouchej svým vlastním potřebám a pokud nejsi z jakéhokoli důvodu OK, doporučujeme to ostatním říct. Spolu můžete rozhodnout, jestli si přeješ v setkání pokračovat a přejít na jiné téma, jestli si dát na chvílkou pauzu, a nebo jestli setkání ukončit. Jestli máš obavy z nějakých určitých spouštěčů, doporučujeme to se skupinou prodiskutovat napřed a rozhodnout se spolu, jak jedna*en druhou*ého chránit před bolestí .

Co když se cítím vyčerpaná*y, zoufalá*y, zaneprázdněná*y, co když nemám rád*a ostatní členy*ky Trojúhelníku a nebo pro mě setkání není z nějakého jiného důvodu?

Pro hodně lidí je být součástí Trojúhelníku zážitek, který potvrzuje život a radost, zkušenosti, ze které toho osobně hodně mají, zvláště pokud již mají nastavené své vlastní systémy podpory. Pokud při naslouchání svým vlastním potřebám zjistíš, že už dál nemůžeš hologram podporovat, dej jí*mu vědět co nejdříve a s co největší péčí, možným respektem a upřímností, aby si za tebe mohli najít náhradu. Doporučujeme, aby se skupina někdy na začátku procesu dohodla i na ukončení tak, aby odchod jednoho člověka mohl proběhnout jak možno nejsnadněji a s co největší podporou.

Setkává se někdy Trojúhelník bez přítomnosti hologramu?



Setkat se mimo Hologram k jeho prodiskutování je zase trochu jiná forma odvedené práce. Rozmyslete si a prodiskutujte všichni spolu, jestli, a pokud tak kdy, to může být pro skupinu přínosné a jak se ohledně toho každý cítí?

Tipy pro Trojúhelník v průběhu setkání:

1. Věř si. Pokud máš o něčem tušení, následuj ho a nesnaž se ho předem vyvrátit. Měj sam*a se sebou soucit. Je zcela normální cítit se ohledně něčeho nejistá*y, s největší pravděpodobností je to znamení, že chceš pro svůj hologram to nejlepší.
2. Pamatuje, že během setkání se všichni soustředíujete na hologram. Tvým úkolem je naslouchat a klást otázky a ne sdílet své vlastní zkušenosti nebo reakce. O těch si můžeš dělat poznámky a čerpat z nich v momentě pro Reflexe a při Zpětné vazbě.
3. Snaž se zajistit, aby se každý*á člen*ka Trojúhelníku mohl*a zeptat na podobné množství otázek. Měj na vědomí, že někteří*ré členové*ky Trojúhelníku si mohou být méně jistí. Můžeš se například zeptat na pár otázek a pak nechat prostor pro ostatní, aby do něho vstoupily*i, až na to budou připraveny*i.
4. Je zcela v pořádku, když tvoje otázka přímo nesouvisí s tvojí rolí (tedy fyzickým, emocionálním nebo společenským zdravím). Dokud je během setkání o všechny úhly postaráno, mohou role členů*ek Trojúhelníku trochu splývat. Pokud zpozoruješ, že se jiný*á člen*ka Trojúhelníku přesouvá do jiné než své role, můžeš pomoci udržet rovnováhu tím, že se zeptáš na otázku z je*jí*ho úhlu.
5. Ticha jsou důležitá. Pokud zrovna nemůžeš přijít na dobrou otázku, nemusíš si dělat starosti! Ticha mohou být Hologramu užitečná pro malé zamyšlení a tvým spolu-Trojúhelníkům mohou posloužit pro vymyšlení skvělé otázky.
6. Naslouchej sam*a sobě. Bud' si vědom*a svých emocí, ať už jsou to radost, smutek a nebo vztek. Poslechnout si o nich může přijít k užitku tobě a nebo tvému Hologramu během segmentu Reflexí. Pokud máš z něčeho nepříjemný nebo ublížený pocit, ujisti se, že se postaráš o vlastní potřeby, to je stejně důležité jaké to, že jsi pro svůj hologram přítomná*y jako podpora.
7. Dělej si poznámky jakkoli ti nejlépe vyhovuje! Mohou být psané, kreslené, zvýrazněné v různých barvách, mohou to být náčrty, a (nebo) transkript. Dělaní poznámk zvyšuje pravděpodobnost rozpoznání vzorců.
8. Reflektuj lidem, co cítíš. Na konci setkání je prostor sdílet a reflektovat přímo, ale když během setkání zpozoruješ, že se Hologram cítí nervózně nebo nejistě, může pro ni*něho být neuvěřitelně ujišťující, když od tebe uslyší něco afirmativního, jako například „To je nám povědomý pocit“ nebo „S tím se velmi ztotožňujeme“.
9. Nezapomeň, že setkání má být pro tebe a pro tvůj Hologram poučným a výživným zážitkem. Před, během a po setkání se tedy nezapomeň věnovat čemukoli, co potřebuješ, aby pro vás bylo co nejvíce naplnějící.

أسئلة وأجوبة ونصائح حول المثلثات :

لماذا طلب مني هذا الشخص؟

ما هي مسؤولياتي؟

الهولوغرام في مركز المثلث. إنه مسؤول عن سير العملية وتشابكها وتحديد مهام المجموعة. إن مهمة الأشخاص الثلاثة في المثلث هي الالتزام والاستماع والتذكر والتأمل. يستمع كل ممثل إلى الهولوغرام ويطرح أسئلة حول موضوع واحد محدد: الصحة البدنية والصحة الاجتماعية والصحة العاطفية. بمرور الوقت، سيبدأون في ملاحظة الأنماط التي قد لا يتمكن الهولوغرام نفسه من رؤيتها. يختلف كل هولوغرام عن الآخر، ولكن قد تتوقع هذه المسؤوليات:

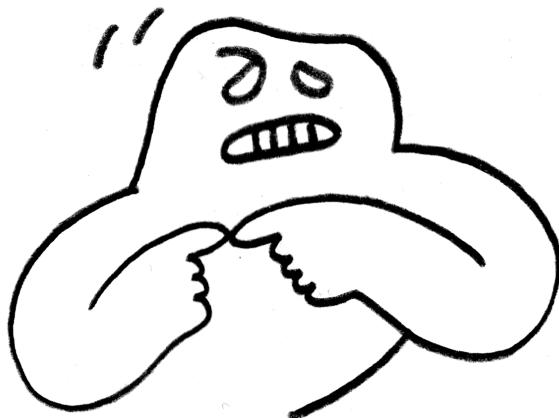
- الموافقة على دعم الهولوغرام الخاص بك حتى تقرر أن تنهي هذا الدعم.
 - الموافقة على حضور الجلسات.
 - أن تكون فاعلاً ومصغياً خلال الجلسات.
 - اتباع الهيكلية المتفق عليها للجلسة ، بما في ذلك حجب الأحكام والامتناع عن تقديم المشورة.
 - - طرح أسئلة تخلق جواً من النقاش و التحدي بناءً على الدور الذي ينحوه إيه الهولوغرام (للانتباه إلى صحتهم الاجتماعية أو العاطفية أو الجسدية)).).
 - ملاحظة الأشياء حول الهولوغرام الخاص بك ، على سبيل المثال ، ما يتم توصيله بشكل لفظي و غير لفظي ، بوعي او دون وعي، بما في ذلك الأنماط التي تلاحظها بمرور الوقت.
 - - التعاون مع زملائك الأعضاء في المثلث ودعمهم.
 - - الحرص من الملاحظات ذات الأحكام المسبقة، حتى تتمكن من تتبع ما يحدث بمرور الوقت.
 - أن تعطني بنفسك وباحتياجاتك ، وتضع حدودك الخاصة.
 - الاحتفاظ بما تشاركه مع الهولوغرام في سرية ، ما لم يتم الاتفاق على أنه يمكنك مشاركتها.
- يختار الهولوغرام أعضاء المثلث مختلف الأسباب. إنهم أشخاص يثق بهم ، وتعجبه آراؤهم ، ويجعلونه يشعر بالأمان ، ويجعلونه يضحك و بالسعادة ، ولديهم فهم أو معرفة خاصة به. عندما يطلب منك أن تكون مثلاً ، فإن الهولوغرام يشيد بك ويطلب الدعم.

قد يكون الأمر مثيراً وربما يسبب القلق قليلاً عندما يطلب منك أن تكون مثلثاً.
يمكن أن تساعدك هذه الأسئلة والنصائح في معرفة المزيد عن التجربة.

هل هناك ما يفيد؟

لست خبيراً في الصحة - ماذا لو كنت ، لا أعرف ماذا
أفعل؟

ماذا لو أصبحت الجلسة صعبة للغاية؟



تجد معظم المثلثات دورها غنياً ومغذياً بشكل لا يصدق. من الجيد أن تشعر بال الحاجة وللمساعدة ، وغالباً ما يسلط الاستماع إلى مشاكل وصراعات شخص آخر ضوءاً جديداً ، ويساعدنا على التواصل مع أنفسنا. ومع ذلك ، يجب ألا يرد الهولوغرام الخاص بك بامتثال من خلال الاستماع إليك. بدلاً من ذلك ، يتضمن دورهم مساعدتك في إعداد الهولوغرام الخاص بك أو أي نظام دعم آخر عندما تشعر أنك جاهز.

لا أحد هنا خبير ، وفي الوقت نفسه نحن جميعاً خبراء. يعلمنا المجتمع أن نشك في أنفسنا ونقوص بعضنا البعض. نأمل أن تعيننا ممارسة الهولوغرام إلى التواصل مع المهارات الكامنة والغرائز لدعم بعضنا البعض. لكن في الحقيقة ، لا يوجد مثلث يعرف ماذا يفعل في البداية! وتختلف احتياجات كل هولوغرام. إذا استمعت ببساطة إلى الهولوغرام الخاص بك واتبعت قيادته ، واستمعت إلى نفسك ، فليس هناك الكثير من الأمور التي يمكن أن خاطئة .

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الإرشادات ، فيمكن أن تقوم الصورة العاكسة للهولوغرام الخاص بك بإعداد الحد الأدنى من الهولوغرام القابل للتطبيق، حيث سيرشدك منسق خارجي من خلال جلسة كنموذج.

قدر معين من الانزعاج أمر طبيعي في الجلسة - وهذا يدل على أنك تتحطى الحدود وتقوم بعمل جيد. من الطبيعي جداً أن يشعر أي مثلث بانقباض مؤقت في المعدة يشير إلى "لا يمكنني الاستمرار بهذا" إذا كنت بحاجة إلى التراجع ، فمن المرجح أن أحد زملائك من المثلثات سيكون قادرًا على توسيع زمام المبادرة في تلك اللحظة. الهولوغرام ليس بديلاً عن العلاج - يفضل استخدام الجلسات للإجابة على أسئلة الحاضر والمستقبل بدلاً من الماضي. إذا كانت المحادثة تسير في طريق تشعر أنك لا تستطيع أنت وزملائك في المثلثات إدارته ، فيمكنك طرح سؤال يعيد الهولوغرام إلى اللحظة الحالية ، أو لتغيير المزاج الذي وصلوا اليه. يمكنك أيضاً قضاء بعض الوقت للتحقق مع بعضكم البعض عن طريق السؤال. "كيف نشعر الآن؟" أو ، "هل هذه لحظة جيدة لأخذ استراحة لمدة " دقائق؟"

قد يكون الأمر مثيراً وربما يسبب القلق قليلاً عندما يُطلب منك أن تكون مثلثاً.
يمكن أن تساعدك هذه الأسئلة والنصائح في معرفة المزيد عن التجربة.

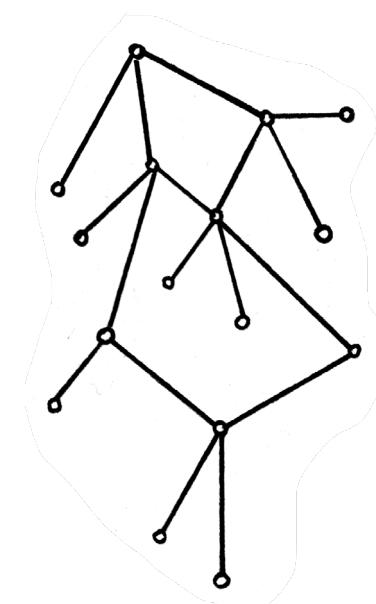
ماذا لو قمت بإثارة مشاعري في جلسة؟

ماذا لو شعرت بالإرهاق الشديد أو اليأس أو الانشغال أو لاحظت أنني لا أحب أعضاء المثلث الآخرين أو أن الأمر لم يعد يعنيني لأي سبب آخر؟

هل سيلتقي أعضاء المثلث بدون وجود الهولوغرام؟

من المهم أن تضع حدودك الخاصة وأن تستمع إلى نفسك في الجلسة. في بعض الأحيان ، يمكن للهولوغرام أن يتحدث أو أن يشير عن قصد أو عن غير قصد إلى أمر يخصه و لكنه يتعلق مباشرة بشيء قد اختبرته أنت شخصياً أيضاً، يمكن أن يكون هذا مؤملاً عاطفياً. استمع إلى احتياجاتك ، وإذا كنت لا تشعر بالرضا لأي سبب ، فتحن نشجعك على التعبير عن هذا للآخرين ، وتحديد ما إذا كنت ترغب في البقاء في الاجتماع وتغيير الموضوع ، أو قضاء بعض الوقت ، أو إنهاء الجلسة . إذا كنت قلقاً بشأن محفزات معينة، فتحن نقترح مناقشة هذا مسبقاً مع المجموعة ، ونقرر معًا كيفية حماية بعضنا البعض من الأذى.

يجد الكثير من الناس أن كونك مثلثاً هو تجربة تؤكد على الحياة وتفاصيلها الممتعة و تغنى كثيراً على المستوى الشخصي. لكن إذا ادركت بينك وبين نفسك أنه لم يعد بإمكانك دعم الهولوغرام الخاصة بك ، فأخبرهم في أقرب وقت ممكن وبأقصى قدر ممكن من الاهتمام والاحترام والصدق ، حتى يتمكنوا من العثور على شخص يحل محلك. نقترح أن تتوصل المجموعة ، في وقت مبكر من العملية ، إلى اتفاق حول النهايات ، بحيث يكون رحيل شخص واحد سلساً وداعماً قدر الإمكان.



إنه نوع مختلف من المخاض إذا كنت تجتمع خارج الهولوغرام لمناقشته. فكر وناقش ما إذا كان هذا مفيداً للمجموعة أو متى ، وكيف يشعر الجميع حيال ذلك؟

نصائح حول المثلثات أثناء الجلسات :

١. ثق بنفسك. إذا كانت لديك غريزة، فاتبعها ولا تتردد . تعاطف مع نفسك. من الطبيعي جداً أن تشعر بعدم اليقين بشأن شيء ما، وربما تكون عالمة على أنه تريد أن تفعل أفضل ما لديك في صورة الهولوغرام.
٢. تذكر أنه خلال الجلسة ، يجب أن يكون التركيز على الصورة العاكسة للهولوغرام. يتمثل دورك في الاستماع وطرح الأسئلة ، بدلاً من مشاركة تجربتك أو إجاباتك. ومع ذلك، يمكنك تدوينها والعودة إليها من أجل مقاطع تأملات وتعليقات.
٣. حاول التأكد من أن كل مثلث يطرح عدداً متساوياً من الأسئلة. ضع في اعتبارك أن المثلثات الأخرى قد تكون أقل ثقة. يمكنك طرح سؤالين ، ثم ترك مساحة للآخرين للتدخل عندما يكونون مستعدين.
٤. لا بأس إذا كان سؤالك لا يتعلق بشكل مباشر بدورك (على سبيل المثال ، جسدياً وعاطفياً واجتماعياً). يمكن دمج أدوار المثلثات قليلاً ، طالما أن جميع القواعد متتبعة في الجلسة. إذا لاحظت انتقال مثلث آخر إلى دور آخر ، يمكنك المساعدة في إعادة التوازن عن طريق طرح سؤال يتعلق بدورهم.
٥. الصمت مهم. إذا وجدت أنه ليس لديك سؤال في الوقت الحالي ، فلا داعي للقلق. يمكن للصمت أن يساعد الهولوغرام على التفكير. وهذا الصمت سيعطي باقي أطراف المثلث الوقت للتحضير لسؤال جديد مذهل.
٦. اصح لنفسك. لاحظ مشاعرك سواء كانت فرحة أو حزن أو غضب. يمكن أن يكون هذا مفيداً لك أو للصورة المجسمة الخاصة بك لسماعها أثناء مقطع تأملات. إذا كان هناك شيء غير مريح أو ضار ، فتأكد من الاهتمام بما تحتاجه لنفسك وراحتك ، لأن هذا جزء مهم من إظهار الدعم الجيد للهولوغرام.
٧. تدوين الملاحظات بالطريقة الأقرب إليك. يمكنك كتابتها أو رسمنها أو خربستتها أو تشكيلها ببناطق وخطوط قصيرة و بألوان متعددة. تدوين الملاحظات سيثري قدرتك على ملاحظة الأنماط.
٨. فكر في ما تشعر به. لديك فرصة لمشاركة الأفكار المباشرة في نهاية الجلسة، ولكن إذا رأيت أن الهولوغرام الخاص بك يشعر بالقلق، أو التوتر، فقد يكون من المطمئن لهم أن يسمعوا شيئاً يعيد التأكيد مثل «هذا يبدو مألوفاً» ، أو «يربطنا بذلك الكثير».
٩. تذكر أن هذه يجب أن تكون تجربة تعليمية ومductive لك وكذلك للهولوغرام الخاص بك ، لذا افعل ما تحتاج القيام به قبل الجلسة أو أثناءها أو بعدها لجعلها مرضية بقدر الإمكان بالنسبة لك أيضاً.

FAQS UND TIPPS FÜR TRIANGLES

Warum hat diese Person mich gefragt ?



Hologramme wählen Triangle-Mitglieder aus allen möglichen Gründen aus. Es sind Menschen, denen sie vertrauen, deren Meinung sie bewundern, bei denen sie sich sicher fühlen, die sie zum Lachen bringen und Ihnen Freude bereiten, und die ein besonderes Verständnis oder Wissen über sie haben. Indem das Hologramm Sie bittet, ein Triangle zu sein, schätzt es Sie sehr und bittet um Unterstützung.

Was sind meine Aufgaben?

Das Hologramm befindet sich im Zentrum des Dreiecks. Diese Person ist für den Prozess verantwortlich, beruft ihn ein und legt das Ziel der Gruppe fest. Es ist Aufgabe der drei Personen im Triangle, sich zu engagieren, zuzuhören, sich Sachen zu merken und zu reflektieren. Jedes Triangle hört zu und stellt Fragen rund um ein bestimmtes Thema: körperliche Gesundheit, soziale Gesundheit und emotionale Gesundheit. Mit der Zeit werden Sie beginnen, Muster zu erkennen, die das Hologramm selbst vielleicht nicht sehen kann. Jedes Hologramm ist anders, aber Sie erwarten u.a. vielleicht diese Aufgaben:

- Zuzustimmen, Ihr Hologramm zu unterstützen, bis Sie gemeinsam entscheiden, die Unterstützung zu beenden.
- An den Sitzungen teilzunehmen.
- Während der Sitzung aktiv zu sein und zuzuhören.
- Der vereinbarten Struktur der Sitzung zu folgen, einschließlich der Zurückhaltung von Urteilen und dem Verzicht auf Ratschläge.
- Klärende und herausfordernde Fragen zu stellen, die auf der Rolle basieren, die Ihr Hologramm Ihnen zuweist (auf deren soziale, emotionale oder körperliche Gesundheit zu achten).
- Dinge über Ihr Hologramm zu bemerken, wie z.B. was verbal und nonverbal, bewusst und unbewusst kommuniziert wird, einschließlich der Muster, die Sie im Laufe der Zeit bemerken.
- Mit den anderen Mitgliedern des Triangles zu kooperieren und diese zu unterstützen.
- Sorgfältige, aber keine belastenden Notizen zu machen, damit Sie im Laufe der Zeit verfolgen können, was passiert.
- Sich um sich selbst und Ihre Bedürfnisse zu kümmern und eigene Grenzen zu setzen.
- Das, was Ihr Hologramm mit Ihnen teilt, vertraulich zu behandeln, es sei denn, es wird dem zugestimmt, dass sie es teilen wollen.

Es kann aufregend und vielleicht auch ein wenig beängstigend sein, wenn Sie gebeten werden, ein Triangle zu sein! Diese Fragen und Tipps können Ihnen helfen, mehr darüber zu erfahren.

Was springt für mich raus?

Die meisten Triangles empfinden ihre Rolle als unglaublich bereichernd und nährend. Es fühlt sich gut an, sich gebraucht und hilfreich zu fühlen, und sehr oft kann das Zuhören der Probleme anderer ein neues Licht auf uns werfen und uns dabei helfen, sie mit unseren eigenen Problemen zu verbinden. Ihr Hologramm sollte sich jedoch nicht revanchieren, indem es Ihnen zurück zuhört. Stattdessen ist es in seiner Rolle verankert, ihnen dabei zu helfen, Ihr eigenes Hologramm oder ein anderes Unterstützungssystem aufzubauen, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Ich bin kein*e Gesundheitsexpert*in - was ist, wenn ich nicht weiß, was ich tun soll?

Keiner von uns ist ein*e Expert*in, und gleichzeitig sind wir es alle. Die Gesellschaft lehrt uns, misstrauisch zu sein und uns gegenseitig zu schwächen. Wir hoffen, dass die Hologramm-Praktiken uns wieder in Kontakt bringt mit schlummernden Fähigkeiten und Instinkten zur gegenseitigen Unterstützung. Am Anfang weiß kein Triangle, was am Anfang zu tun ist! Die Bedürfnisse der verschiedenen Hologramme sind ja auch unterschiedlich. Wenn Sie einfach auf Ihr Hologramm hören und seiner Spur folgen, gibt es sehr wenig, was Sie „falsch“ machen können.

Wenn Sie mehr Anleitung brauchen, kann Ihr Hologramm ein Minimum Viable Hologram (MVH) einrichten, in dem ein*e externe*r Vermittler*in Sie durch eine Probesitzung führt.

Was ist, wenn die Sitzung zu intensiv wird?

Ein gewisses Maß an Unbehagen ist in einer Sitzung völlig normal - das zeigt, dass Sie an Ihre Grenzen gehen und gute Arbeit leisten! Es ist für jedes Triangle ganz normal, ein kurzer Magenkribbeln zu verspüren, das signalisiert: „Ich schaffe das nicht!“ Wenn Sie sich zurückhalten müssen, wird höchstwahrscheinlich einer der anderen Dreiecke in diesem Moment die Führung übernehmen können. Die Hologramm Praktiken sollen keinen Ersatz für eine Therapie darstellen - die Sitzungen sind am besten geeignet, um Fragen der Gegenwart und der Zukunft zu beantworten und nicht die der Vergangenheit. Wenn das Sie das Gefühl haben, dass Gespräch entwickelt sich in eine Richtung, dass Sie und die anderen Triangles nicht bewältigen können, können Sie eine Frage stellen, die Ihr Hologramm in den gegenwärtigen Moment zurückbringt oder den emotionalen Ort, an dem es sich befindet, verändert. Sie können sich auch einen Moment Zeit nehmen, um sich über Ihren Zustand als Triangles auszutauschen: „Wie fühlen wir uns gerade?“ Oder „Ist das ein guter Moment, eine 5-minütige Pause zu machen?“

Es kann aufregend und vielleicht auch ein wenig beängstigend sein, wenn Sie gebeten werden, ein Triangle zu sein! Diese Fragen und Tipps können Ihnen helfen, mehr darüber zu erfahren.

Wie soll ich mich verhalten, wenn ich in einer Sitzung getriggert werde?

Es ist wichtig, eigene Grenzen zu setzen und auf sich selbst zu hören. Manchmal kann es passieren, dass ein Hologramm wissentlich oder unwissentlich etwas über sich selbst zur Sprache bringen, dass sich auf etwas bezieht, was Sie erlebt haben. Das kann emotional schmerhaft, aber auch bestätigend und verbindend sein. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse und wenn Sie sich aus irgendeinem Grund nicht wohl fühlen, ermutigen wir Sie, dies den anderen mitzuteilen und gemeinsam zu entscheiden, ob Sie in der Sitzung bleiben und das Thema wechseln, eine Auszeit nehmen, oder die Sitzung beenden möchten. Wir schlagen vor, spezielle Auslöser, die Ihnen Sorgen bereiten, zu besprechen und gemeinsam zu entscheiden, wie Sie sich gegenseitig vor Schaden bewahren können.

Was ist, wenn ich mich zu erschöpft, hoffnungslos oder beschäftigt fühle oder die anderen Triangles nicht mag, oder es aus einem anderen Grund nicht funktioniert?

Viele Menschen finden es als eine lebensbejahende und angenehme Erfahrung Teil ein Triangles zu sein, von der sie persönlich viel profitieren können, besonders dann, wenn Sie ihr eigenes Unterstützungssystem aufgebaut haben. Wenn Sie durch Ihre eigenen Bedürfnisse bemerken, dass Sie ihr Hologramm nicht mehr unterstützen können, teilen Sie das so früh wie möglich fürsorglich, respektvoll und ehrlich mit, sodass das Hologramm jemanden finden kann, der Ihren Platz einnimmt. Wir empfehlen schon am Anfang des Prozess eine Vereinbarung über die mögliche Beendigung zu treffen, damit der Ausstieg einer Person so nahtlos und unterstützend wie möglich sein kann.

Wird sich die Dreiecksgruppe jemals ohne das Hologramm treffen können?



Es ist eine andere Art der Arbeit, wenn Sie sich außerhalb des Hologramms treffen. Überlegen und besprechen Sie, ob oder wann dies für die Gruppe nützlich sein könnte und wie jeder darüber denkt.

Tipps für Dreiecke während den Sitzungen:

1. Vertrauen Sie sich selbst. Wenn Sie einen Instinkt haben, folgen Sie ihm, und zweifeln Sie nicht an sich selbst. Haben Sie mit sich selbst Mitgefühl. Es ist ganz normal, sich unsicher zu fühlen, und es ist wahrscheinlich ein Zeichen dafür, dass Sie das Beste für Ihr Hologramm tun wollen.
2. Denken Sie daran, dass während der Sitzung der Fokus auf dem Hologramm liegen sollte. Ihre Rolle ist es, zuzuhören und Fragen zu stellen, und nicht, Ihre eigenen Erfahrungen oder Antworten mitzuteilen. Sie können diese jedoch notieren und für die Segmente „Reflexion“ und „Feedback“ aufheben.
3. Stellen Sie sicher, dass jedes Dreieck die gleiche Anzahl von Fragen stellt. Seien Sie sich dessen bewusst, dass andere Dreiecke vielleicht weniger selbstbewusst sind. Sie könnten ein paar Fragen stellen und dann den anderen Raum lassen, um einzugreifen, wenn Sie bereit sind.
4. Es ist in Ordnung, wenn sich Ihre Frage nicht direkt auf Ihre Rolle bezieht (z.B. Körperlich, Emotional, Sozial). Solange alle drei in einer Sitzung abgedeckt sind, können die Rollen der Dreiecke leicht ineinander übergehen. Wenn Sie bemerken, dass sich ein anderes Dreieck in einer anderen Rolle bewegt, können Sie helfen das Gleichgewicht wieder herzustellen, indem Sie eine Frage stellen, die sich auf seine Rolle bezieht.
5. Stille ist wichtig. Wenn Sie merken, dass Sie zu einem gewissen Zeitpunkt keine Frage haben, machen Sie sich keine Sorgen! Stille kann dem Hologramm beim Nachdenken helfen, und Ihre Triangle-Kolleg*innen denken sich vielleicht in dem Moment eine tolle Frage aus!
6. Horchen Sie in sich hinein. Nehmen Sie Ihre Emotionen wahr, egal ob Freude, Traurigkeit oder Wut. Dies kann für Sie oder Ihr Hologramm für den Reflexionsteil hilfreich sein. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse beachten, wenn sich etwas unangenehm oder schädlich anfühlt, da es dem Hologramm Unterstützung bietet.
7. Machen Sie sich auf ihre eigene Art und Weise Notizen, sodass es für Sie Sinn macht. Sie können geschrieben, gezeichnet, gekritzelt, stichwortartig und/oder mehrfarbig sein. Das Anfertigen von Notizen wird Ihre Fähigkeit, Muster zu erkennen, verbessern.
8. Spiegeln Sie, was Sie fühlen. Sie haben die Möglichkeit, direkte Reflexionen am Ende der Sitzung mitzuteilen, aber wenn Sie sehen, dass Ihr Hologramm sich vorher ängstlich oder selbstbewusst fühlt, kann es unglaublich beruhigend sein, etwas Bestätigendes zu hören wie, „Das fühlt sich vertraut an“ oder „Damit fühlen wir uns sehr verbunden.“.
9. Denken Sie daran, dass dies eine lehrende und nährende Erfahrung sowohl für Sie als auch sowohl für Ihr Hologramm sein sollte. Also tun Sie, was Sie vor, während oder nach einer Sitzung machen müssen, um es so erfüllend wie möglich für Sie zu gestalten.

OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL OG TIP TIL TREKANTER

Hvorfor spurte Hologrammet mig?

Hologrammer vælger Trekantsmedlemmer af alle mulige årsager. Det er mennesker, de stoler på, hvis holdninger de beundrer, som får dem til at føle sig trygge, som får dem til at grine og føle sig glade og som har en særlig forståelse eller viden om dem. Når de beder dig om at være medlem af en Trekant, tænker Hologrammet højt om dig og beder om din støtte og omsorg.

Hvad er mit ansvar?

Hologrammet er i midten af Trekanten. Hologrammet har ansvaret for processen, indkalder til møder og fastlægger gruppens mission. Det er Trekantens tre medlemmers opgave at opdrage, lytte, huske og reflektere tilbage til Hologrammet. Hver medlem lytter til og stiller spørgsmål om et bestemt område: fysisk sundhed, social sundhed og mental eller følelsesmæssig sundhed. Over tid vil alle medlemmer begynde at lægge mærke til mønstre, som Hologrammet måske ikke selv kan se. Hvert Hologram er forskelligt, men du kan forvente ansvar for:

- At acceptere at støtte dit Hologram, indtil I sammen beslutter at afslutte støtten.
- At deltage i møder
- At lytte aktivt under møder.
- At følge den aftalte struktur for mødet, herunder at undgå at dømme og afstå fra at rådgive.
- At stille afklarende og udfordrende spørgsmål baseret på den rolle, som dit Hologram giver dig (at være opmærksom på deres sociale, følelsesmæssige eller fysiske sundhed).
- At bemærke ting om dit Hologram, for eksempel hvad og hvordan de kommunikerer verbalt og ikke-verbalt, bevidst og ubevist, herunder mønstre, som du bemærker over tid.
- At samarbejde med og være støttende overfor de andre medlemmer af Trekanten.
- At tage noter, så du kan holde styr på, hvad der sker over tid.
- At tage dig af dig selv og dine behov og sætte egne grænser.
- At holde det, dit Hologram deler fortroligt, medmindre I er enige om, at du kan dele det.

Det kan være spændende og måske lidt angstproducerende, at blive bedt om at være med i en Trekant! Her er spørgsmål og tip som kan hjælpe dig med at lære mere om oplevelsen.

Hvad får jeg ud af det?

De fleste medlemmer af en Trekant synes at deres rolle er utrolig rig og nærende. Det føles godt at føle sig nødvendig og hjælpsom, og meget ofte kaster det nyt lys på og forbinder os med vores egne udfordringer når vi lytter til andres. Dit Hologram bør dog ikke gengælde din rolle ved at blive en del af din Trekant. I stedet inkluderer deres rolle at hjælpe dig med at oprette dit eget Hologram eller andet supportsystem, når du er klar til det.

Jeg er ikke sundhedsekspert - hvad hvis jeg ikke ved hvad jeg skal gøre?

Ingen af os er eksperter, og på én og samme tid er vi det alle sammen. Samfundet lærer os at mistænkeliggøre og underminere os selv og hinanden. Vi håber, at Hologrammet kan sætte os i kontakt med sovende færdigheder og instinkter til at støtte hinanden. Men i sandhed ved ingen Trekant hvad de skal gøre i starten! Og hvert Hograms behov er forskellige. Hvis du blot lytter til dit Hologram og følger deres ledelse og lytter til dig selv, er der meget lidt, du kan gøre forkert.

Hvis du har brug for mere vejledning, kan dit Hologram oprette et Minimum Viable Hologram (MVH), hvor en ekstern facilitator guider jer gennem et prøvemøde.

Hvad hvis mødet bliver for intenst?

En vis mængde ubehag er normalt til et møde - det viser, at du skubber til grænser og gør det arbejde der er brug for! Det er normalt for ethvert medlem af en Trekant at få den slags ondt i maven, som signalerer "Det her ved jeg ikke hvordan jeg klarer!" Hvis du har brug for at holde en pause eller trække dig tilbage, er der sandsynligvis en af de andre medlemmer i Trekanten der kan tage føringen i det øjeblik. Hologramformularen er ikke en erstatning for terapi, og den bruges bedst til at besvare spørgsmål om nutiden og fremtiden snarere end fortiden. Hvis samtalen går i en retning, som du føler, at du og resten af gruppe ikke er i stand til at klare, kan du stille et spørgsmål, der bringer dit Hologram tilbage til nutiden eller transformerer det følelsesmæssige sted, de befinner sig. Du kan også tage et øjeblik at tjekke ind med hinanden ved at spørge. "Hvordan har vi det lige nu?" eller, "Er det her et godt øjeblik at tage en pause på 5 minutter?"

Det kan være spændende og måske lidt angstproducerende, at blive bedt om at være med i en Trekant! Her er spørgsmål og tip som kan hjælpe dig med at lære mere om oplevelsen.

Hvad hvis et møde trigger mig?

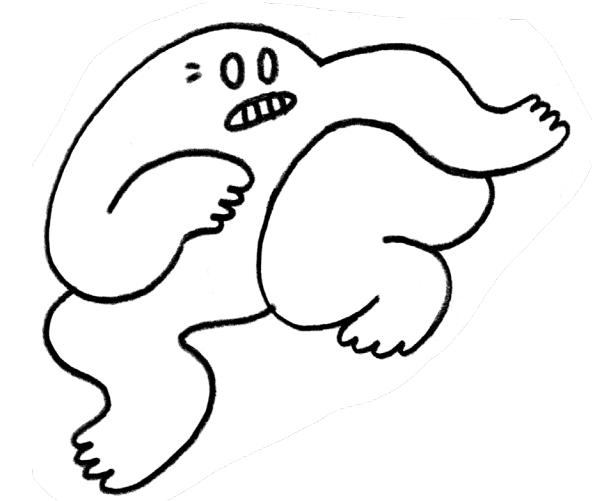
Hvad hvis jeg føler mig for udmattet eller håbløs eller travl, eller jeg ikke kan lide de andre Trekants-medlemmer, eller hvis det ikke virker for mig af en eller anden grund?

Vil Trekanten nogensinde mødes uden at Hologrammet er til stede?

Det er vigtigt at sætte dine egne grænser og lytte til dig selv i et møde. Nogle gange kan et Hologram bevidst eller ubevidst rejse noget om sig selv, der er direkte relateret til noget, du har oplevet. Det kan være følelsesmæssigt smertefuld, men kan også validere og forbinde. Lyt til dine behov, og hvis du af en eller anden grund ikke har det godt, opfordrer vi dig til at tale med de andre og sammen beslutte, om du ønsker at blive i mødet og ændre emne, tage en pause eller afslutte mødet. Hvis du er bekymret for specifikke triggere, foreslår vi at gruppen snakker om det på forhånd, så I sammen kan beslutte, hvordan I kan tage omsorg for hinanden.

Mange synes, at det at være medlem i en Trekant er en livsbekræftende og fornøjelig oplevelse, som de personligt får meget ud af, især hvis de har deres egne supportsystemer oprettet. Hvis du lytter til dine egne behov, og indser, at du ikke længere kan støtte dit Hologram, så lad dem vide det hurtigst muligt og så omsorgsfuldt, respektfuldt og ærligt som muligt, så de kan finde nogen til at tage din plads. Vi foreslår, at gruppen tidligt i processen kommer til enighed om afslutninger, så en persons afgang fra gruppen og en ny persons ankomst til gruppen kan være så problemfri og støttende som muligt.

Det er en anden slags arbejde, hvis du mødes uden for Hologrammet for at diskutere. Tænk over og diskuter, om eller hvornår det kan være nyttigt for gruppen, under hvilke vilkår, og hvad synes alle i gruppen om det?



Tips til Trekanter under møder:

1. Stol på dig selv. Hvis du har et instinkt, skal du følge det og ikke holde dig tilbage. Hav medfølelse med dig selv. Det er meget normalt at være usikker på noget, men det er sandsynligvis bare et tegn på, at du vil gøre det godt for dit Hologram.
2. Husk at fokus skal være på Hologrammet under mødet. Din rolle er at lytte og stille spørgsmål snarere end at dele din egen oplevelse eller svar. Du kan dog bemærke dine tanker om dine egne oplevelser og vende tilbage til dem under refleksion- og feedback-segmenterne.
3. Prøv at sikre, at hver medlem af Trekanten stiller nogenlunde lige mange spørgsmål . Vær opmærksom på, at andre måske er mindre selvsikre. Du kan måske stille et par spørgsmål og derefter give plads til at de andre kan træde ind, når de er klar.
4. Det er fint, hvis dit spørgsmål ikke direkte vedrører din rolle (fysisk, mental, social). Der kan let være sammenfald i medlemmerne i Trekantens roller, og det gør ikke noget så længe alle dele af samtalens dækkes af et møde. Hvis du bemærker, at et andet Trekants-medlem bevæger sig ind over din rolle, kan du hjælpe med at genbalancere ved at stille et spørgsmål som falder ind under deres rolle.
5. Stilhed er vigtig. Hvis du føler, at du ikke har et spørgsmål klar, skal du ikke bekymre dig! Tavshed kan hjælpe Hologrammet med at tænke, og de andre Trekantsmedlemmer sidder måske og tænker på et fantastisk spørgsmål de vil stille!
6. Lyt til dig selv. Læg mærke til dine følelser, hvad enten det er glæde eller tristhed eller vrede. Det kan være nyttigt for dig eller dit Hologram at høre under refleksionssegmentet. Hvis noget føles ubehageligt eller skadeligt, skal du sørge for at tage vare på dine egne behov, da det er en vigtig del af at vise god omsorg for dit Hologram.
7. Tag noter på en måde, der giver mening for dig! Du kan skrive, tegne, doodle, ensfarvet eller i flerfarvet . At tage noter hjælper din evne til at lægge mærke til mønstre.
8. Reflekter til gruppen, hvad du føler. Du har chancen for at dele direkte refleksioner i slutningen af mødet, men hvis du ser dit Hologram føle sig ængstelig eller selvbevidst før det, kan det være utroligt betryggende for dem at høre noget, der bekræfter som “Det føles velkendt” eller “det kan vi godt genkende fra vores eget liv”
9. Husk, at det skal være en lærende og nærende oplevelse for dig såvel som dit Hologram, så gør hvad der skal til for at du før, under eller efter et møde har så tilfredsstillende en oplevelse som muligt.

FAQ E SUGGERIMENTI PER IL TRIANGOLO

Perché me l'ha chiesto?

I 3 Ologrammi scelgono i 3 membri del Triangolo per le ragioni più disparate. Sono persone di cui si fidano, di cui ammirano le opinioni, che li fanno sentire al sicuro, che li fanno ridere e gioire, e che li conoscono particolarmente bene. Nel chiederti di essere un Triangolo l'ologramma ha un'alta considerazione di te e richiede supporto.

Che responsabilità ho?

L'Ologramma è il centro del Triangolo. Gestisce il processo, lo convoca e stabilisce lo scopo del gruppo. È compito delle tre persone nel Triangolo impegnarsi, ascoltare, ricordare e riflettere. Ogni Triangolo ascolta e pone domande su un tema specifico: salute fisica, vita sociale e salute emotiva. Nel corso dello sviluppo degli incontri, inizieranno a notarsi elementi ricorrenti che l'Ologramma stessa potrebbe non riconoscere. Ogni Ologramma è diversa, ma in generale ti prendi la responsabilità di:

- Accettare di supportare l'ologramma fino a quando non si decide insieme di terminare il processo.
- Partecipare agli incontri.
- Rimanere in ascolto attivo durante gli incontri.
- Seguire la struttura concordata di ogni incontro, inclusi la sospensione del giudizio e l'astensione dal dare consigli.
- Porre domande chiarificatorie e stimolanti in base al ruolo che l'oggetto ologramma ti assegna (prestare attenzione alla loro salute sociale, emotiva o fisica).
- Riportare alcuni comportamenti dell'ologramma, ad esempio, che cosa comunicano verbalmente e non verbalmente, consciamente e inconsciamente, compresi gli elementi ricorrenti che noti nel corso dello sviluppo degli incontri.
- Collaborare e supportare i 3 compagni del Triangolo.
- Prendere appunti precisi senza nessun tono accusatorio, in modo da poter tenere traccia di ciò che accade nel tempo.
- Prenderti cura di te stessa e delle tue esigenze nello stabilire i tuoi limiti.
- Non condividere con altri ciò che viene discusso durante le sessioni dell'oggetto ologramma, a meno che non ci sia il consenso esplicito del gruppo.

Se ti viene chiesto di diventare un Triangolo è normale sentirsi un po' ansiosa e nello stesso tempo eccitata! Le domande e suggerimenti che seguono possono aiutarti a prepararti al meglio per l'esperienza.

Quali sono i vantaggi nel partecipare?



La maggior parte dei Triangoli trova il proprio ruolo incredibilmente arricchente. È piacevole sentirsi necessari e utili, e molto spesso ascoltare le difficoltà di qualcun altro aiuta a vedere le nostre, sotto una nuova luce. Tuttavia, non aspettarti che le tue oogramma ricambi l'ascolto. Il suo ruolo è quello di aiutarti a configurare il tuo oogramma (o un altro sistema di supporto) quando ti sentirai pronto.

Non sono un esperto di salute, cosa succede se non so cosa fare?

Nessuno di noi è esperto, e allo stesso tempo lo siamo tutti. La società ci insegna ad essere sospettosi e a competere con noi stessi e gli altri. Attraverso la pratica dell'oogramma vogliamo ri-attivare le abilità e gli istinti dormienti per riuscire a sostenerci a vicenda. Nessuno Triangolo sa cosa fare all'inizio! E le esigenze di ogni oogramma sono diverse. Se ascolti semplicemente le tue oogramma e ne segui lo sviluppo ascoltando te stessa, c'è ben poco che puoi "sbagliare".

Se hai bisogno di ulteriori chiarimenti, le tue oogramma può praticare un oogramma minimo praticabile (MVH), in cui un facilitatore esterno ti guida attraverso una sessione standard.

E se la sessione diventa troppo intensa?

Aspettati un po' di disagio, è normale: dimostra che stai superando alcuni limiti e che stai facendo un buon lavoro! Può capitare che, come membre del Triangolo, tu possa sentire un sussulto allo stomaco come a dire "Non ce la faccio!" Se hai bisogno lasciare per un momento l'incontro, molto probabilmente uno dei tuoi compagni Triangoli ne potrà prendere il comando. La forma dell'oogramma non sostituisce la terapia: le sessioni sono utilizzate al meglio per rispondere a domande sul presente e sul futuro, piuttosto che sul passato. Se la conversazione prende una piega ingestibile sia da te che dalli tuoi compagni Triangoli, potete porre una domanda che riporti l'Oogramma al presente, o che trasformi l'energia del momento. Potete anche prendervi una pausa di controllo e chiedere: "Come ci sentiamo in questo momento?" o "È un buon momento per fare una pausa di 5 minuti?"

Se ti viene chiesto di diventare un Triangolo è normale sentirsi un po' ansiosa e nello stesso tempo eccitata! Le domande e suggerimenti che seguono possono aiutarti a prepararti al meglio per l'esperienza.

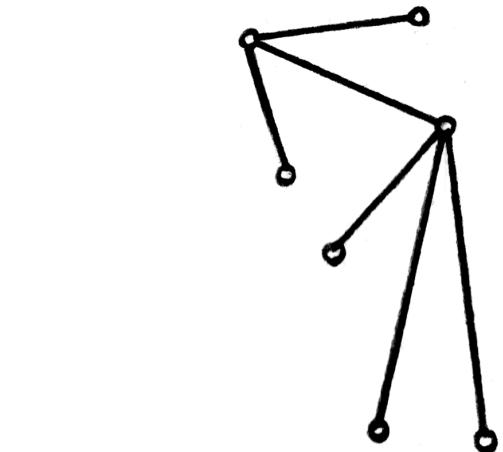
Cosa succede la sessione mi provoca sensazioni negative?

È importante stabilire i propri limiti e ascoltarsi durante ogni sessione. A volte un ologramma può trattare consapevolmente o inconsapevolmente situazioni delicate che fanno parte del vissuto. Può essere emotivamente doloroso, ma può anche essere liberatorio. Ascolta le tue esigenze e se non ti senti bene per qualsiasi motivo ti incoraggiamo a condividerlo con le altre, e decidere insieme se continuare la conversazione e cambiare argomento, prenderti una pausa o terminare la sessione. Se sei preoccupat@ di toccare alcuni fattori scatenanti specifici, ti suggeriamo di discuterne in anticipo con il gruppo e decidere insieme come proteggervi a vicenda.

Cosa succede se mi sento o troppo esausta, o pessimista, o sono troppo occupat@, o non mi piacciono le altre membre del Triangolo, o il processo non funziona per qualche altro motivo?

Molte persone trovano che essere un Triangolo sia un'esperienza piacevole e arricchente di affermazione personale, specialmente se l'incontro stimola l'attivazione del proprio sistema di supporto. Se nell'ascoltare i tuoi bisogni, ti rendi conto che non puoi più supportare le tue ologramma, faglielo sapere il prima possibile con la massima attenzione, rispetto e onestà possibile, in modo che possa trovare qualcun@ che prenda il tuo posto. Suggeriamo che, all'inizio del processo, il gruppo discuta della possibilità che qualcun@ possa lasciare il gruppo, in modo che il saluto e la sostituzione delle membre possa essere il più semplice e solidale possibile.

Il Triangolo si può incontrare senza che l'ologramma sia presente?



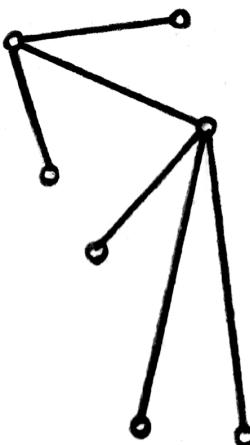
Se ti incontri al di fuori dell'Oogramma per discuterne, è un tipo di discussione diversa. Pensa e cerca di capire se, o quando, potrebbe essere utile al gruppo e che cosa ne pensa il gruppo.

Suggerimenti per l3 Triangol3 durante le sessioni:

1. Credi in te stessa. Segui il tuo istinto e non voltarti indietro. Abbi cura di te stessa. È normale non essere completamente sicur3 di qualcosa, ed è probabilmente un segno che supportare al meglio l'ologramma.
2. Ricorda che durante la sessione, l'attenzione è rivolta all'ologramma. Il tuo ruolo è quello di ascoltare e porre domande, non di condividere la tua esperienza o le tue risposte. Tuttavia, puoi prendere alcuni appunti e riprenderli durante le sezioni sulle Riflessioni e Riscontro.
3. Cerca di assicurarti che ogni Triangolo ponga lo stesso numero di domande. Tieni presente che altri Triangol3 potrebbero essere meno spigliat3. Potresti fare un paio di domande per rompere il ghiaccio e poi lasciare spazio all3 altri per intervenire.
4. Se la tua domanda non è direttamente correlata al tuo ruolo, non preoccuparti (ad es. Fisico, Emotivo, Sociale). I ruoli dell3 Triangol3 possono sovrapporsi leggermente, purché tutti gli aspetti siano discussi durante la sessione. Se noti che un altro Triangolə si sposta in un altro ruolo, puoi aiutare a riequilibrare con una domanda relativa al loro ruolo specifico.
5. Il silenzio è importante. Se non hai domande, non preoccuparti! Le pause possono aiutare l'ologramma a riflettere, e l3 tu3 compagn3 del Triangolo potrebbero usare il silenzio per pensare ad una domanda incredibile!
6. Ascolta te stessa. Prendi nota delle tue emozioni, che si tratti di gioia, tristezza o rabbia. Può essere utile per te o per l'ologramma discuterne durante la sezione delle Riflessioni. Se qualcosa ti sembra sgradevole o pericoloso, assicurati di prenderti cura delle tue esigenze. Questa è una parte fondamentale per dimostrare supporto alle tue ologramma.
7. Prendi appunti in un modo che abbia senso per te! Puoi scrivere, disegnare, scarabocchiare, usare abbreviazioni e/o colori diversi. Prendere appunti arricchirà la tua capacità di notare gli elementi ricorrenti.
8. Rifletti su ciò che percepisci. Hai la possibilità di condividere alcune riflessioni alla fine della sessione, ma se noti che lə tuə Ologramma diventa ansiosə o impacciata, può essere un sollievo per l'Ologramma sentire qualcosa che conferma la sensazione del tipo: "Ci sembra familiare" o "Lo percepiamo anche noi".
9. Ricorda che questa dovrebbe essere un'esperienza di apprendimento e arricchimento per te e per lə tuə Ologramma, quindi fa ciò che è necessario fare prima, durante o dopo una sessione, per renderla il più appagante possibile anche per te.

FAQS I PORADY DLA TRÓJKĄTÓW

Dlaczego to ja zostałem/am zaproszony/a?



Hologramy wybierają członków Trójkąta z różnych powodów. Są to osoby, którym ufają, które podziwiają, które sprawiają, że czują się bezpiecznie; osoby, które je bawią, napełniają radością, albo takie, które dobrze je znają i rozumieją. Jeśli zostałeś/aś zaproszony, oznacza to, że Hologram bardzo Cię szanuje i chce Twojego wsparcia.

Jakie są moje obowiązki?

Hologram jest w centrum Trójkąta, i “dowodzi” procesem: prowadzi spotkania, wyznacza misje dla grupy. Jako część Trójkąta, decydujesz się poświęcić swój czas, słuchać, pamiętać i odzwierciedlać hologram. Każdy z członków/członkiń Trójkąta zadaje pytania nt. wybranej przez siebie dziedziny: zdrowia fizycznego, społecznego i mentalnego. Z czasem zaczynasz zauważać schematy, których Hologram sam nie dostrzega. Każdy Hologram jest inny, ale możesz spodziewać się następujących obowiązków:

- Zgoda na wspieranie Hologramu, aż do momentu, w którym razem zdecydujecie się zamknąć grupę.
- Uczestniczenie w sesjach.
- Aktywne słuchanie w trakcie sesji.
- Przestrzeganie uzgodnionej struktury spotkania, włącznie z unikaniem oceny i dawania rad.
- Zadawanie wyjaśniających i trudnych pytań w oparciu o rolę, która została Ci przypisana.
- Obserwowanie hologramu, tego, co komunikuje on/ona werbalnie lub niewerbalnie, świadomie lub nieświadomie, i jakie pojawiają się schematy w jego/jej zachowaniu.
- Współpraca i wsparcie pozostałych członków/członkiń Trójkąta.
- Robienie dokładnych, ale niekompromitujących notatek, po to, żebyście mieli rozeznanie w procesie.
- Dbanie o siebie i własne potrzeby, i wyznaczanie granic.
- Utrzymywanie w tajemnicy tego, czym dzieli się z wami hologram, o ile nie macie innych uzgodnień w tej sprawie.

**Bycie zaproszonym do Hologramu może być zarazem ekscytujące i przerażające.
Poniższe pytania pomogą wam zrozumieć, co oznacza bycie jego częścią.**

**Jak ja korzystam z udziału w
Hologramie?**

Większość Trójkątów uważa swoją rolę za ubogacającą i wartościową. Świadomość, że jesteśmy potrzebni i pomocni, jest najzwyczajniej w świecie przyjemna. Zrozumienie, że nasze "osobiste" problemy są podobne do tych, z jakimi mierzą się inni, pozwala znaleźć nowe perspektywy i rozwiązania dla własnych zmagań. Nie zapominaj jednak, że rolą Hologramu nie jest słuchanie o Twoich problemach w zamian za Twoją uwagę. Hologram uczestniczy za to w pomocy w budowaniu Twojej grupy, kiedy poczujesz się na to gotowy/a.

**Nie jestem specjalistą w żadnej z tych
dziedzin, co jeśli nie wiem, co robić?**

Nikt z nas nie jest ekspertem/tką, jednocześnie każde z nas nim/nią jest! Społeczeństwo uczy nas podejrzliwości i tego, żeby kwestionować siebie i innych. Mamy nadzieję, że Hologram pomoże wam odkryć drzemiące w was instynkty i umiejętności pomagania innym. Nie oszukujmy się: mało który Hologram wie, co robić na początku. I każdy Hologram jest inny. Wystarczy słuchać i odpowiadać na potrzeby Hologramu - trudno wtedy o błędy.

Jeśli chcesz pomocy, skorzystaj z Minimum Viable Hologram (MVH), w ramach którego doświadczony facylitator poprowadzi dla was przykładową sesję.

**Co, jeśli sesje stają się
zbyt intensywne?**

To normalne, że sesje czasami stają się niekomfortowe. Oznacza to, że przekraczacie razem granice i dobrze wam idzie!

Okazjonalna gęśia skórka czy skręt żołądka pokazują, że być może nie radzisz sobie z tym, co się dzieje. Jeśli musisz się chwilowo wycofać, ktoś inny w Trójkącie może przejąć rolę prowadzącego/prowadzącej.

Hologram nie jest zastępstwem dla terapii. Sesje warto wykorzystać do znalezienia wskazówek na temat teraźniejszości i przyszłości, nie przeszłych wydarzeń. Jeśli masz wrażenie, że konwersacja wymyka się spod kontroli, zadaj pytanie, którym ściagniesz Hologram z powrotem do teraźniejszości, albo zmienisz atmosferę. Możecie też sprawdzić, jak czuje się reszta grupy, albo zasugerować krótką przerwę.

Bycie zaproszonym do Hologramu może być zarazem ekscytujące i przerażające.
Poniższe pytania pomogą wam zrozumieć, co oznacza bycie jego częścią.

Co zrobić, jeśli sesja wywołuje we mnie trudne emocje/przeżycia/wspomnienia?

Co, jeśli czujesz się zmęczony/a, brakuje Ci nadziei, jesteś zajęty/a, albo nie lubisz reszty członków grupy? Co, jeśli masz wrażenie, że Hologram nie jest dla Ciebie?

Czy Trójkąt spotyka się też bez udziału Hologramu?

Pamiętaj, aby wyznaczać granice i wsłuchiwać się w siebie podczas sesji. Czasami, celowo lub przypadkowo, Hologram może odwołać się do czegoś, czego sam/a doświadczyłeś/aś. Bywa to bolesne, ale też pomocne, pomaga łączyć wasze doświadczenia. Jeśli nie czujesz się w danej sytuacji komfortowo, podziel się tym z innymi i razem zdecydujcie, czy chcecie kontynuować spotkanie i zmienić temat, zrobić przerwę albo zakończyć sesję. Jeśli znasz swoje obawy, podziel się nimi z resztą jak najszybciej, tak, żebyście mogli razem ustalić, jak chronić się wzajemnie przed szkodą.

Dla wielu udział w Trójkącie jest formą afirmacji życia, przyjemnym i wzbogacającym doświadczeniem, szczególnie jeśli sami też otrzymują wsparcie z innych źródeł. Jeśli uznasz, że nie możesz dłużej wspierać hologramu, powiadom swój Hologram jak najszybciej, z właściwą troską, szacunkiem i szczerością. Dajesz im wtedy możliwość znalezienia zastępstwa. Sugerujemy, abyście na początku procesu zdecydowali o zasadach kończących hologram, tak żeby odejście jednego z członków/członkiń nie było problematyczne i bolesne.

Spotkania bez Hologramu, aby przedyskutować jego/jej problemy, są innym rodzajem pracy. Zastanówcie się nad tym czy i kiedy byłoby to pożyteczne dla procesu, i jak czujecie się z tym pomysłem?



Porady dla Trójkąta w trakcie sesji:

1. Ufaj sobie. Jeśli instynkt coś Ci podpowiada, podążaj za tym, nie wątp w siebie. Miej dla siebie współczucie. To normalne, że brakuje nam pewności siebie. Sygnalizuje to też, że chcemy tego, co najlepsze, dla Hologramu.
2. Pamiętaj, że w trakcie sesji centrum uwagi jest Hologram. Ty masz słuchać i zadawać pytania, nie dzielić się własnymi doświadczeniami i przeżyciami. Możesz je zanotować i wrócić do nich w trakcie Refleksji i Feedbacku.
3. Spróbujcie utrzymać balans - każdy uczestnik/czka Trójkąta powinna zadawać podobną ilość pytań. Być może niektórzy w grupie są mniej pewni siebie. Aby zapobiec zajmowaniu przestrzeni, po zadaniu kilku pytań zrób miejsce dla innych.
4. Możesz zadawać pytania, które nie są bezpośrednio związane z Twoją rolą (czyli fizyczne, emocjonalne i społeczne zdrowie). Role uczestników Trójkąta mogą się pokrywać i łączyć do pewnego stopnia, o ile podstawy zostaną zrealizowane w trakcie danej sesji. Jeśli jedna z osób zadaje pytania niezwiązane z ich rolą, możesz zbalansować sytuację poprzez pytania nawiązujące do ich oryginalnego obszaru.
5. Cisza jest złotem. Jeśli nie masz akurat pytań, nie martw się! Cisza pomaga Hologramowi reflektować, tak samo z innymi osobami w Trójkącie, które mogą potrzebować skupienia, żeby zadać kolejne ważne pytanie.
6. Słuchaj siebie. Zauważ swoje emocje, smutek, radość, złość. Być może będą to ważne informacje dla Twojego Hologramu w trakcie refleksji i feedbacku. Jeśli coś jest bolesne, niewygodne, albo szkodliwe, upewnij się, że Twoje potrzeby są zaadresowane, bo troska o siebie jest ważną częścią wsparcia dla Hologramu.
7. Rób notatki! Tak, jak Ci się to podoba. Możesz pisać, rysować, doodlować, kolorować. Poprzez notatki łatwiej zauważysz prawidłowości, schematy.
8. Reflektuj, jak się czujesz. Na końcu spotkania masz okazję podzielić się z resztą przemyśleniami, jeśli jednak zauważysz w trakcie sesji, że Hologram jest niespokojny, albo skrępowany, potwierdzenie tych emocji może być dla nich terapeutyczne. (To brzmi znajomo. Podzielam Twoje uczucia).
9. Pamiętaj, Hologram to pouczające, odświeżające doświadczenie dla Ciebie i Hologramu. Rób, co konieczne (przed, w trakcie i po sesji), aby przekuć ją w możliwie najbogatsze doświadczenie dla siebie i innych.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И СОВЕТЫ ДЛЯ ТРЕУГОЛЬНИКОВ

Почему этот человек спросил меня?

Голограммы выбирают членов Треугольника по самым разным причинам. Это люди, которым они доверяют, чьим мнением они восхищаются, с которыми они чувствуют себя в безопасности, которые заставляют их смеяться и радоваться, и которые обладают особым пониманием или знанием о них. Прося вас стать членом Треугольника, Голограмма высокого мнения о вас и просит вашей поддержки.

Каковы мои обязанности?

Голограмма находится в центре Треугольника. Они отвечают за процесс, созывают его и определяют миссию группы. Работа трех человек в Треугольнике заключается в том, чтобы брать на себя обязательства, слушать, запоминать и размышлять. Каждый Треугольник слушает и задает вопросы по одной конкретной теме: физическое здоровье, социальное здоровье и эмоциональное здоровье. Со временем они начнут замечать закономерности, которые сама голограмма может не видеть. Каждая голограмма индивидуальна, но вы можете рассчитывать на следующие обязанности:

- Согласиться поддерживать свою голограмму до тех пор, пока вы вместе не решите прекратить поддержку.
- Посещать сеансы.
- Активно слушать во время сессий.
- Следовать согласованной структуре сессии, включая отказ от суждений и воздержание от советов.
- Задавать уточняющие и вызывающие вопросы в соответствии с ролью, которую отводят вам ваша голограмма (обращать внимание на их социальное, эмоциональное или физическое здоровье).
- Замечать то, что происходит с вашей голограммой, например, что она сообщает вербально и невербально, сознательно и бессознательно, включая паттерны, которые вы замечаете со временем.
- Сотрудничать с коллегами по Треугольнику и оказывать им поддержку.
- Вести тщательные и неинкриминирующие записи, чтобы вы могли отслеживать происходящее в течение длительного времени.
- Заботиться о себе и своих потребностях и устанавливать свои собственные границы.
- Сохранять конфиденциальность того, чем делится ваша голограмма, если только она сама не согласится на разглашение информации.

Это может быть волнительно и, возможно, немножко тревожно, когда вам предлагают стать треугольником! Эти вопросы и советы помогут вам узнать больше об этом опыте.

Какая мне от этого польза?



Большинство Треугольников находят свою роль невероятно ценной и плодотворной. Приятно чувствовать себя нужным и полезным, а выслушивание чужих проблем часто проливает новый свет на наши собственные, и помогает нам разобраться в них. Однако ваша голограмма не обязана вам отвечать взаимностью. Их роль заключается в том, чтобы помочь вам создать свою собственную голограмму или другую систему поддержки, как только вы почувствуете себя готовым к этому.

Я не эксперт в области здоровья - что, если я не знаю, что делать?

Никто из нас не является экспертом, и в то же время все мы таковыми являемся. Общество учит нас быть подозрительными к знаниям и интуиции друг друга. Мы надеемся, что практика Голограммы может вернуть нас к уснувшим навыкам и инстинктам поддержки друг друга. Но на самом деле, ни один Треугольник не знает, что делать вначале! И потребности у каждой голограммы разные. Если вы просто слушаете свою голограмму и следите ее указаниям, а также прислушиваетесь к себе, то мало что может "пойти не так". Если вам нужно больше помощи, ваша голограмма может создать Минимально Жизнесспособную Голограмму (МЖГ), в которой внешний координатор проведет вас через пробную сессию.

Что если сессия станет слишком эмоциональной?

Определенный дискомфорт является нормальным явлением во время сессии - это показывает, что вы преодолеваете внутренние границы и выполняете хорошую работу! Это вполне正常 для любого Треугольника - почувствовать кратковременный дискомфорт, который сигнализирует: "Я не могу с этим справиться!". Если вам нужно отдохнуть, скорее всего, один из ваших товарищей по Треугольнику сможет взять на себя инициативу в этот момент. Форма Голограммы не является заменой терапии - сеансы лучше всего использовать для ответов на вопросы о настоящем и будущем, а не о прошлом. Если разговор идет по пути, с которым, как вам кажется, вы и ваши коллеги по Треугольнику не справляетесь, вы можете задать вопрос, который вернет вашу Голограмму в настоящий момент или изменит эмоциональную ситуацию, в которой она находится. Вы также можете воспользоваться моментом, чтобы проверить друг друга, спросив: "Как мы себя сейчас чувствуем?" или "Подходящий ли сейчас момент для 5-минутного перерыва?".

Это может быть волнительно и, возможно, немножко тревожно, когда вам предлагают стать треугольником! Эти вопросы и советы помогут вам узнать больше об этом опыте.

Что делать, если во время сеанса что-то выведет вас сильно заденет и вызовет неприятные воспоминания?

Очень важно устанавливать собственные границы и прислушиваться к себе во время сеанса. Иногда голограмма может осознанно или неосознанно рассказать о себе что-то такое, что напрямую связано с тем, что вы пережили. Это может быть эмоционально болезненным, но также может быть подтверждающим и объединяющим. Прислушивайтесь к своим потребностям, и если вы по какой-то причине не чувствуете себя нормально, мы рекомендуем вам сказать об этом остальным и вместе решить, хотите ли вы остаться на встрече и сменить тему, взять тайм-аут или завершить сессию. Если вас беспокоят конкретные триггеры, мы советуем обсудить это заранее с группой и вместе решить, как защитить друг друга от вреда.

Что делать, если я чувствую себя слишком измотанным, или безысходным, или занятым, или мне не нравятся другие члены Треугольника, или это не помогает мне по какой-то другой причине?

Многие люди считают, что участие в Треугольнике - это жизнеутверждающий и ценный опыт, от которого они получают много пользы, особенно если у них есть свои собственные системы поддержки. Если, прислушиваясь к своим собственным потребностям, вы понимаете, что больше не можете поддерживать свою голограмму, сообщите им об этом как можно скорее и как можно более заботливо, уважительно и честно, чтобы они могли найти кого-то на ваше место. Мы рекомендуем, чтобы на ранних этапах процесса группа пришла к соглашению о завершении работы, чтобы уход одного человека был как можно более плавным и благоприятным.

Может ли Треугольник встретиться без присутствия Голограммы?

Это совсем другой труд, если вы встречаетесь вне Голограммы, чтобы обсудить его_ее. Подумайте и решите, может ли это быть полезным для группы, и как все к этому относятся?

Советы для треугольников во время сессий:

1. Доверяйте себе. Если у вас есть интуиция, следуйте ей и не сомневайтесь в себе. Сострадайте себе. Это нормально - чувствовать себя неуверенным в чем-то, и, вероятно, это признак того, что вы хотите сделать лучше для своей голограммы.
- 2) Помните, что во время сеанса внимание должно быть сосредоточено на голограмме. Ваша роль - слушать и задавать вопросы, а не делиться собственным опытом или ответами. Однако вы можете записать их и вернуться к ним в сегментах “Размышления” и “Обратная связь”.
- 3) Постарайтесь сделать так, чтобы каждый треугольник мог задать равное количество вопросов. Помните, что другие треугольники могут быть менее уверены в себе. Вы можете задать пару вопросов, а затем оставить место для других, чтобы они могли вмешаться, когда будут готовы.
- 4) Ничего страшного, если ваш вопрос не относится непосредственно к вашей роли. Роли Треугольников могут немного смешиваться, если в ходе сессии охватываются все вопросы. Если вы заметили, что другой Треугольник переходит в вашу роль, вы можете помочь восстановить баланс, задав вопрос, относящийся к его роли.
- 5) Молчание очень важно. Если вы обнаружили, что в данный момент у вас нет вопроса, не волнуйтесь! Молчание может помочь Голограмме подумать, а ваши товарищи по Треугольнику, возможно, уже готовят потрясающий вопрос!
- 6) Прислушайтесь к себе. Обратите внимание на свои эмоции, будь то радость, печаль или гнев. Это может быть полезно для вас или вашей Голограммы во время пункта “Анализ”. Если что-то кажется вам неприятным, убедитесь, что вы заботитесь о своих собственных потребностях, поскольку это тоже важная часть проявления поддержки голограммы.
- 7) Делайте записи так, чтобы они имели смысл для вас! Они могут быть письменными, рисованными, каракулевыми, рукописными и/или многоцветными. Ведение заметок обогатит вашу способность замечать закономерности.
- 8) Выскажите то, что чувствуете. У вас будет возможность поделиться прямыми размышлениями в конце сессии. Однако, если вы видите, что ваша Голограмма чувствует беспокойство во время разговора, для них может быть невероятно успокаивающим услышать что-то подтверждающее, например, “Я знаю о чем ты говоришь” или “У меня был похожий опыт”.
- 9) Помните, что это должен быть обучающий и ценный опыт как для вас, так и для вашей Голограммы, поэтому делайте все необходимое до, во время или после сеанса, чтобы сделать его максимально полезным - в том числе и для вас.

FAQ ET CONSEILS POUR LE MEMBRE DU TRIANGLE

Pourquoi cette personne m'a-t-elle demandé ?

Les Hologrammes choisissent les membres des Triangles pour toutes sortes de raisons. Ce sont des personnes en qui iels ont confiance, dont iels admirent les opinions, qui les font se sentir en sécurité, qui les font rire et se sentir joyeux, et qui ont une compréhension ou une connaissance particulière d'iels. En vous demandant de devenir un Triangle, l'Hologramme a une haute opinion de vous et vous demande de le soutenir.

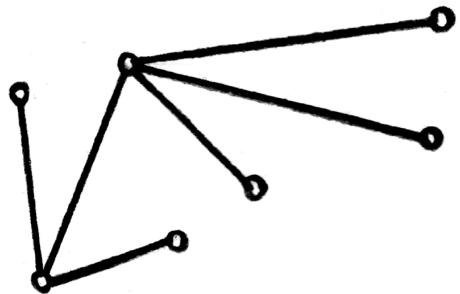
Quelles sont mes responsabilités ?

L'Hologramme est au centre du Triangle. Iel est responsable du processus, de sa convocation et de la définition de la mission du groupe. Iel incombe aux trois personnes du Triangle de s'engager, d'écouter, de se souvenir et de réfléchir. Chaque Triangle écoute et pose des questions autour d'un thème spécifique : la santé physique, la santé sociale et la santé émotionnelle. Au bout d'un certain temps, iels commenceront à remarquer des schémas que l'Hologramme lui-même n'est peut-être pas en mesure de voir. Chaque Hologramme est différent, mais vous pouvez vous attendre à ces responsabilités :

- Accepter de soutenir votre Hologramme jusqu'à ce que vous décidiez ensemble de mettre fin à ce soutien.
- Assister aux séances.
- Participer activement et écouter pendant les sessions.
- Suivre la structure convenue de la session, notamment en s'abstenant de porter des jugements et de donner des conseils.
- Poser des questions de clarification et de remise en question en fonction du rôle que votre Hologramme vous a confié (prêter attention à sa santé sociale, émotionnelle ou physique).
- Remarquer des choses sur votre Hologramme, par exemple, ce qu'iel communique verbalement et non verbalement, consciemment et inconsciemment, y compris les modèles que vous remarquez au fil du temps.
- Coopérer avec les autres membres du Triangle et les soutenir.
- Prendre des notes soigneuses et non compromettantes afin de pouvoir suivre ce qui se passe dans le temps.
- Prendre soin de vous et de vos besoins, et fixer vos propres limites.
- Garder confidentiel ce que votre Hologramme partage, à moins qu'iel ne vous autorise à le faire.

**Il peut être excitant et peut-être un peu anxiogène de se voir proposer de devenir un Triangle !
Ces questions et conseils peuvent t'aider à en savoir plus sur cette expérience.**

Qu'est-ce que j'y gagne ?



La plupart des membres d'un Triangle trouvent leur rôle incroyablement riche et nourrissant. Cela fait du bien de se sentir utile et de se rendre utile, et très souvent, écouter les luttes de quelqu'un.e d'autre jette une nouvelle lumière sur les nôtres et nous aide à nous y connecter. Cependant, votre Hologramme ne doit pas vous rendre la pareille en vous écoutant en retour. Son rôle consiste plutôt à vous aider à mettre en place votre propre Hologramme ou un autre système de soutien lorsque vous vous sentirez prêt.

Je ne suis pas un.e expert.e en santé. Que faire si je ne sais pas quoi faire ?

Aucun.e de nous n'est expert.e, et en même temps, nous le sommes tous. La société nous apprend à nous méfier de nous-mêmes et des autres, et à nous affaiblir. Nous espérons que la pratique de l'Hologramme peut nous remettre en contact avec des compétences et des instincts dormants pour nous soutenir mutuellement. Mais en vérité, aucun Triangle ne sait quoi faire au début ! Et les besoins de chaque hologramme sont différents. Si tu te contentes d'écouter ton hologramme, de suivre ses indications et de t'écouter toi-même, il y a très peu de choses que tu peux "mal faire".

Si vous avez besoin de plus de conseils, la session Hologramme accompagnée (MVH), dans laquelle une facilitatrice extérieure vous guide à travers une session type.

Que faire si la session devient trop intense ?

Il est normal de ressentir un certain inconfort au cours d'une session - cela montre que tu repousses les limites et que tu fais du bon travail ! Il est tout à fait normal pour tout membre de Triangle de ressentir une petite boule dans l'estomac qui signale "Je n'y arrive pas !". Si tu dois te retenir, il est fort probable que l'un de tes collègues du Triangle pourra prendre la tête à ce moment-là. La forme de l'Hologramme ne remplace pas une thérapie - les sessions sont mieux utilisées pour répondre aux questions du présent et du futur plutôt que du passé. Si la conversation s'engage sur une voie que toi et tes collègues du Triangle êtes incapables de gérer, tu peux poser une question qui ramène votre Hologramme au moment présent, ou qui transforme la situation émotionnelle dans laquelle iel se trouve. Tu peux également prendre un moment pour faire le point en te demandant: "Comment nous sentons-nous en ce moment ?" ou "Est-ce un bon moment pour faire une pause de 5 minutes ?"

**Il peut être excitant et peut-être un peu anxiogène de se voir proposer de devenir un Triangle !
Ces questions et conseils peuvent t'aider à en savoir plus sur cette expérience.**

Que faire si j'ai un déclic pendant une séance ?

Il est important de fixer tes propres limites et de t'écouter pendant une session. Parfois, un hologramme peut, sciemment ou non, soulever quelque chose à son sujet qui a un lien direct avec une expérience que vous avez vécue. Cela peut être douloureux sur le plan émotionnel, mais peut aussi être une source de validation et de connexion. Reste à l'écoute de tes besoins et si tu ne te sens pas bien pour une raison quelconque, nous t'encourageons à en parler aux autres et à décider ensemble si tu souhaites rester dans la réunion et changer de sujet, prendre un temps d'arrêt ou mettre fin à la session. Si tu es préoccupé.e par des déclencheurs spécifiques, nous te suggérons d'en discuter à l'avance avec le groupe et de décider ensemble de la manière de se protéger mutuellement.

Que faire si je me sens trop épuisé.e, désespéré.e ou occupé.e, si je n'aime pas les autres membres du Triangle ou si cela ne fonctionne pas pour moi pour une autre raison ?

De nombreuses personnes trouvent que faire partie d'un Triangle est une expérience agréable et enrichissante qui leur apporte beaucoup sur le plan personnel, surtout si elles ont mis en place leurs propres systèmes de soutien. Si, en écoutant tes propres besoins, tu te rends compte que tu ne peux plus soutenir ton hologramme, fais-le-lui savoir dès que possible et de la manière la plus attentive, respectueuse et honnête possible, afin qu'iel puisse trouver quelqu'un pour te remplacer. Nous suggérons que, dès le début du processus, le groupe se mette d'accord sur la fin de l'Hologramme, afin que le départ d'une personne puisse se faire de la manière la plus harmonieuse possible.

Le Triangle se réunira-t-il un jour sans la présence de l'hologramme ?



C'est un travail différent si vous vous réunissez en dehors de l'Hologramme pour en discuter. Réfléchissez et discutez si, ou quand, cela pourrait être utile au groupe, et comment chacun.e se sent-iel par rapport à cela ?

Conseils pour les Triangles pendant les sessions :

1. Aies confiance en toi. Si tu as un instinct, suis-le et ne te remets pas en question. Aies de la compassion pour toi. Il est tout à fait normal de se sentir incertain de quelque chose, et c'est probablement un signe que tu veux faire le mieux possible pour ton hologramme.
2. N'oublie pas que, pendant la session, l'accent doit être mis sur l'hologramme. Ton rôle est d'écouter et de poser des questions, plutôt que de partager tes propres expériences ou réponses. Tu peux toutefois les noter et y revenir pour les segments Réflexions et Feedback.
3. Essaie de faire en sorte que chaque membre du Triangle puisse poser un nombre égal de questions. N'oublie pas que d'autres membres peuvent être moins confiants. Tu peux poser une ou deux questions, puis laisser aux autres la possibilité d'intervenir lorsqu'ils sont prêts.
4. Ce n'est pas grave si ta question n'est pas directement liée à ton rôle (par exemple, physique, émotionnel, social). Les rôles des membres peuvent fusionner légèrement, tant que toutes les bases sont couvertes au cours d'une session. Si tu remarques qu'un autre Triangle s'oriente vers un autre rôle, tu peux aider à le rééquilibrer en posant une question relative à son rôle.
5. Les silences sont importants. Si tu constates que tu n'as pas de question pour le moment, ne t'inquiète pas ! Les silences peuvent aider l'Hologramme à réfléchir, et tes collègues du Triangle pourraient bien être en train de préparer une question étonnante !
6. Écoute-toi. Remarque tes émotions, qu'il s'agisse de joie, de tristesse ou de colère. Cela peut être utile pour toi ou ton Hologramme pendant le segment Réflexions. Si quelque chose te semble inconfortable ou nuisible, assure-toi de prendre soin de tes propres besoins, car c'est une partie importante du soutien que tu apporteras à ton hologramme.
7. Prends des notes d'une manière qui a du sens pour toi ! Celles-ci peuvent être écrites, dessinées, gribouillées, écrites à la main et/ou en plusieurs couleurs. La prise de notes enrichira ta capacité à remarquer les schémas.
8. Réfléchis à ce que tu ressens. Tu auras l'occasion de partager des réflexions directes à la fin de la session, mais si tu vois ton Hologramme se sentir anxieux ou conscient de lui-même avant cela, il peut être incroyablement rassurant pour lui d'entendre quelque chose de réaffirmant comme "Cela semble familier", ou "Nous nous connectons beaucoup avec cela".
9. N'oublie pas qu'il doit s'agir d'une expérience d'apprentissage et d'enrichissement pour toi comme pour ton Hologramme, alors fais ce que tu dois faire avant, pendant ou après une session pour qu'elle soit aussi enrichissante que possible pour toi.

Resources



1. Community of Practice: If you need support once you have started to plan your Hologram or decide to be a Triangle, you are welcome to join our community of practice in a chatroom and monthly online meetup over the Telegram app. You can join the group here: <https://t.me/HolographicUpdate>
2. Get in touch with a hologrammer: You can also talk to an experienced Hologrammer by phone or email. Contact cooperativespecies@gmail.com to set this up.
3. Minimum Viable Hologram: If you would like to have a facilitated 2 hour hologram session to start your group off, or just for a one time experience, you can book one here: <http://thehologram.xyz/mvh>

These resources can also be helpful: (Unfortunately many of these are only in English, for now)

[Sample Triangle Invitation Letter](#)
[Sample Agenda](#)
[Stuck Dance instructions](#)
[Hologram video introduction](#)
[Hologram slide show](#)

Recursos

1. Comunidad de práctica: si necesitas apoyo una vez que hayas comenzado a planificar tu Holograma o decidas ser un Triángulo, puedes unirte a nuestra comunidad de práctica en una sala de chat y una reunión mensual en línea a través de la aplicación Telegram. Puedes unirte al grupo aquí: <https://t.me/HographicUpdate>
2. Ponte en contacto con un hologramadorx: también puedes hablar con unx hologramadorx experimentado por teléfono o correo electrónico. Ponte en contacto a través de cooperativespecies@gmail.com para configurarlo..
3. Holograma mínimo viable: si deseas tener una sesión de holograma facilitada de 2 horas para comenzar tu grupo, o simplemente para practicarlo una sola vez, puedes reservar una aquí: <http://thehologram.xyz/mvh>

Estos recursos también pueden ser útiles: (Desafortunadamente, muchos de estos solo están en inglés, por ahora)

Ejemplo de carta de invitación de triángulo
Muestra de agenda
Instrucciones de Stuck Dance
Introducción al video del holograma
Presentación de diapositivas con hologramas

Zdroje

1. Komunita praktikujících: Když začneš plánovat svůj Hologram a nebo když se rozhodneš stát se něčím Trojúhelníkem a rád*á bys v tom dostala podporu, rádi tě uvítáme v naší komunitě praktikujících, v chatu a během našich měsíčních online setkání. Přidat se můžeš na tomto linku: <https://t.me/HographicUpdate>
2. Spoj se s někým, kdo již hologramuje: Po telefonu nebo emailu si můžeš promluvit také s někým, kdo je již v hologramování zkušený*. Když napišeš na cooperativespecies@gmail.com, pomůžeme ti se s někým spojit.
3. Minimální možný Hologram [Minimum Viable Hologram]: Pokud bys měl*á zájem o dvouhodinové hologramové setkání s průvodcem, můžeš se k němu přihlásit na: <http://thehologram.xyz/mvh>

Další zdroje, které mohou být nápomocné: (Bohužel většina z nich je momentálně pouze v angličtině)

[Sample Triangle Invitation Letter](#)
[Sample Agenda](#)

[Instrukce pro Zaseknutý tanec](#)
[Video s úvodem do Hologramu](#)
[Prezentace o Hologramu](#)

أساسيات الاجتماع.

يمكن أن تكون هذه الموارد مفيدة أيضًا: (لكن لسوء الحظ ، يتتوفر العديد منها باللغة الإنجليزية فقط في الوقت الحالي):

- نموذج خطاب دعوة المثلث.
- نموذج لجدول الأعمال.
- تعليمات عن الرقصة العائلة.
- مقدمة فيديو عن الهولوغرام.
- صور توضيحية عن الهولوغرام.

جماعة الممارسة: إذا كنت بحاجة إلى دعم بمجرد أن تبدأ في التخطيط للهولوغرام الخاص بك أو قررت أن تصبح مثلثًا ، فنحن نرحب بك للانضمام إلى مجموعة العمل لدينا في غرفة الدردشة والمجتمع الشهري عبر الإنترنت عبر تطبيق تيليغرام.

: يمكنك الانضمام إلى المجموعة هنا

<https://t.me/HolographicUpdate>

-تواصل مع أحد صانعي الهولوغرام: يمكنك أيضًا التحدث إلى صانع الهولوغرام من ذوي الخبرة عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني. تواصل مع

Coopativespecies@gmail.com

الحد الأدنى من الهولوغرام القابل للتطبيق: إذا كنت ترغب في الحصول على جلسة هولوغرام مدتها ساعتان لبدء مجموعتك ، أو مجرد تجربة ملحة واحدة ، يمكنك الحجز هنا:

<http://thehologram.xyz/mvh>

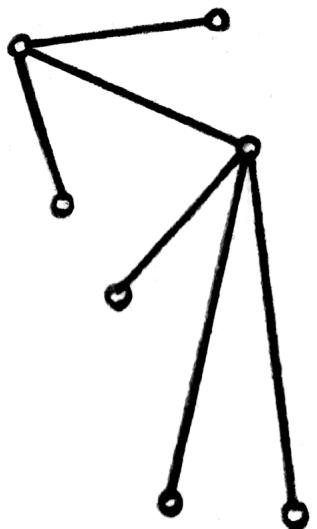
Ressourcen

1. Gemeinschaft der Praxis: Wenn Sie damit Hilfe benötigen, Ihr Hologramm zu planen oder sich zu entscheiden, ob Sie ein Triangle sein wollen, sind Sie herzlich eingeladen, unserer Community of Practice in einem Chatroom und einem monatlichen Online-Treffen über die Telegram-App beizutreten. Sie können der Gruppe hier beitreten: <https://t.me/HographicUpdate>
2. Nehmen Sie Kontakt mit einem Hologramm auf: Sie können auch mit einem erfahrenen Hologramm per Telefon oder E-Mail sprechen. Kontaktieren Sie cooperativespecies@gmail.com, um das einzurichten.
3. Minimum lebensfähiges Hologramm: Wenn Sie eine moderierte 2-stündige Hologramm-Sitzung für den Start Ihrer Gruppe oder nur für eine einmalige Erfahrung wünschen, können Sie diese hier buchen: <http://thehologram.xyz/mvh>

Diese Ressourcen können ebenfalls hilfreich sein: (Leider sind viele davon im Moment nur auf Englisch verfügbar)

Muster eines Triangle-Einladungsbrief
Muster-Agenda
Stuck Dance Anleitung
Hologramm-Video-Einführung
Hologramm-Diashow

Ressourcer



1. Praksisfællesskab (Community of Practice): Hvis du har brug for support, når du først er begyndt at planlægge dit Hologram eller besluttet at være med i en Trekant, er du velkommen til at deltage i vores praksisfællesskab i et chatrum og vores månedlige online-møde. Du kan deltage i gruppen her: <https://t.me/HographicUpdate>
2. Kom i kontakt med en Hogrammer : Du kan også tale med en erfaren Hogrammer via telefon eller e-mail. Kontakt cooperativespecies@gmail.com for at kontakte os.
3. Minimum Viable Hologram: Hvis du gerne vil have et faciliteteret to-timers Hogrammøde til at starte din gruppe eller bare som en engangsoplevelse, kan du booke det her: <http://theHologram.xyz/mvh>

Resourcer der også kan også være nyttige: (mestendels på engelsk indtil videre)

Eksempel på invitationsbrev til din Trekant

Eksempel på dagsorden
Den Fastlåste Dans (Stuck Dance) instruktioner

Hologram videointroduktion
Hologram slideshow

Materiali



1. Community: se hai bisogno di supporto una volta che hai iniziato a pianificare il tuo Oogramma o decidi di essere un Triangolo, puoi unirti alla nostra community attraverso una chat room su Telegram e partecipare agli incontri mensili online. Puoi unirti al gruppo qui: <https://t.me/HolographicUpdate> (In Inglese)
2. Contatta qualcuno che pratica l'ogramma: puoi anche chiamare un'e espertə per telefono o e-mail. Contatta cooperativespecies@gmail.com per accordarti (In Inglese).
3. Oogramma minimo praticabile: se desideri avere una sessione standard facilitata di 2 ore per organizzare il tuo gruppo, o solo per partecipare ad un'esperienza unica, puoi prenotare qui: <http://thehologram.xyz/mvh> (In Inglese).

Ulteriori materiali: (Purtroppo molti di questi sono solo in inglese, per ora)
Lettera di invito standard per il Triangolo (ITA)
Esempio di agenda (ITA)
Istruzioni per la Danza bloccata (ENG)
Introduzione video all'Oogramma (ENG)
Presentazione dell'Oogramma (ENG)

Zasoby

1. Społeczność praktykujących: Szukasz porad nt tego, jak planować spotkania? Jaki ma być Twój Trójkąt? Możesz te, i inne, pytania zadać w naszej telegramowej grupie, i podczas comiesięcznych spotkań online. Dołącz do nas tutaj: <https://t.me/HolographicUpdate>
2. Skontaktuj się z kimś, kto ma swój Hologram, emailowo, lub przez telefon. Napisz w tej sprawie do cooperativespecies@gmail.com.
3. Minimum Viable Hologram: Jeśli chcesz wziąć udział w facylitowanej, 2-godzinnej sesji, żeby zobaczyć, jak to jest, albo zacząć własny hologram z czyjąś pomocą, zaplanuj swoje spotkanie tutaj: <http://thehologram.xyz/mvh>

Polecamy też dodatkowe materiały:
(Wiele z nich wciąż tylko w języku angielskim)

Przykład Zaproszenia
Przykładowe Spotkanie
Stuck Dance instrukcja
Hologram wideo wprowadzenie
Hologram slajdy

Ресурсы

1. Практическое сообщество: Если вам нужна поддержка после того, как вы начали планировать свою голограмму или решили стать Треугольником, приглашаем вас присоединиться к нашему практикующему сообществу в чате и ежемесячным онлайн-встречам через приложение Telegram. Вы можете присоединиться к группе здесь: <https://t.me/HolographicUpdate>
2. Свяжитесь с голограммистом: Вы также можете поговорить с опытным голограммером по телефону или электронной почте. Свяжитесь с cooperativespecies@gmail.com для организации встречи.
3. Минимальная жизнеспособная голограмма: Если вы хотите провести двухчасовую голограммную сессию для начала работы группы или просто для одноразового опыта, вы можете запросить ее здесь: <http://thehologram.xyz/mvh>

Эти ресурсы также могут быть полезны:

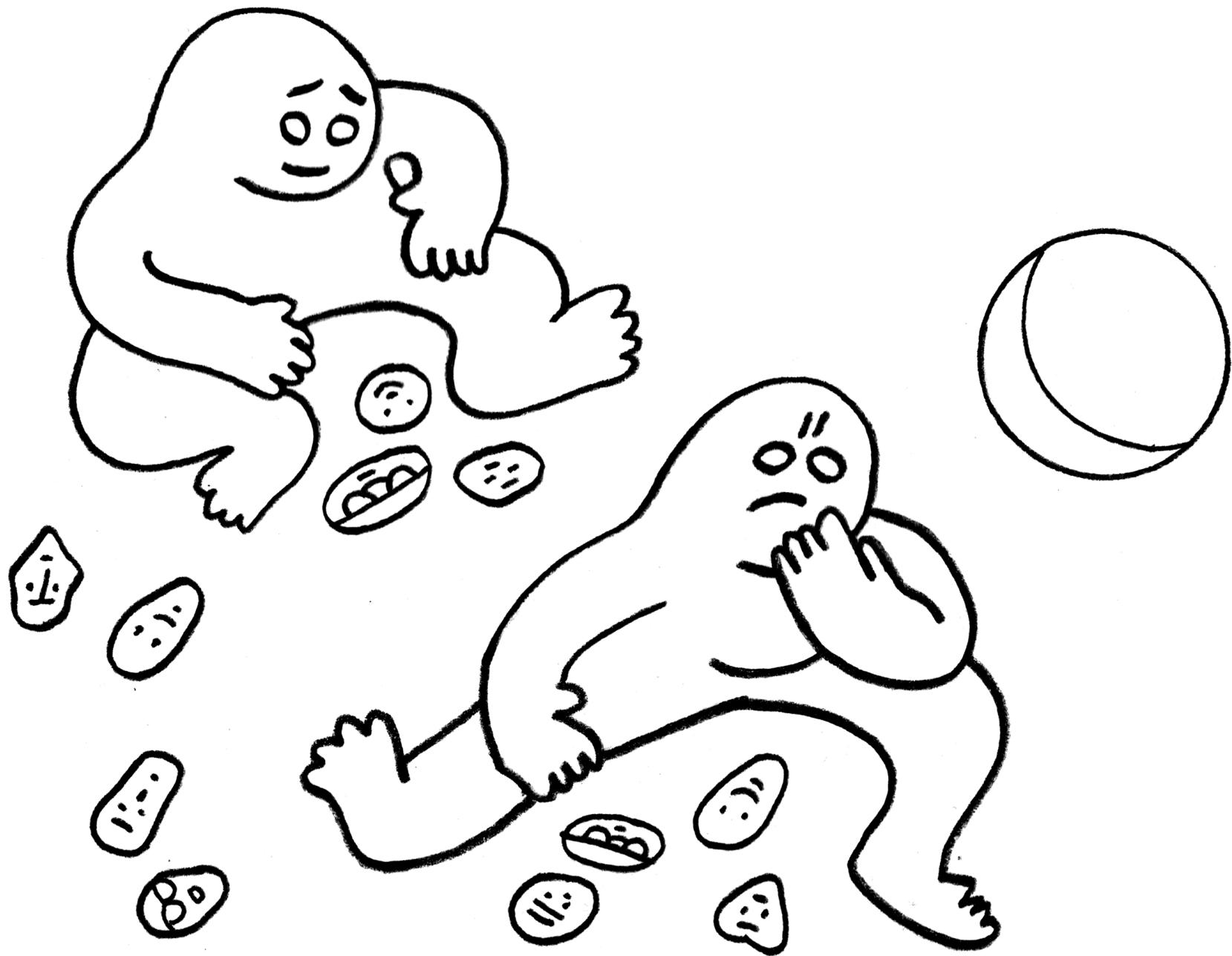
Образец письма-приглашения в треугольник
Образец повестки дня
Инструкции к «Застрявшему» танцу
Видеовведение
Слайд-шоу

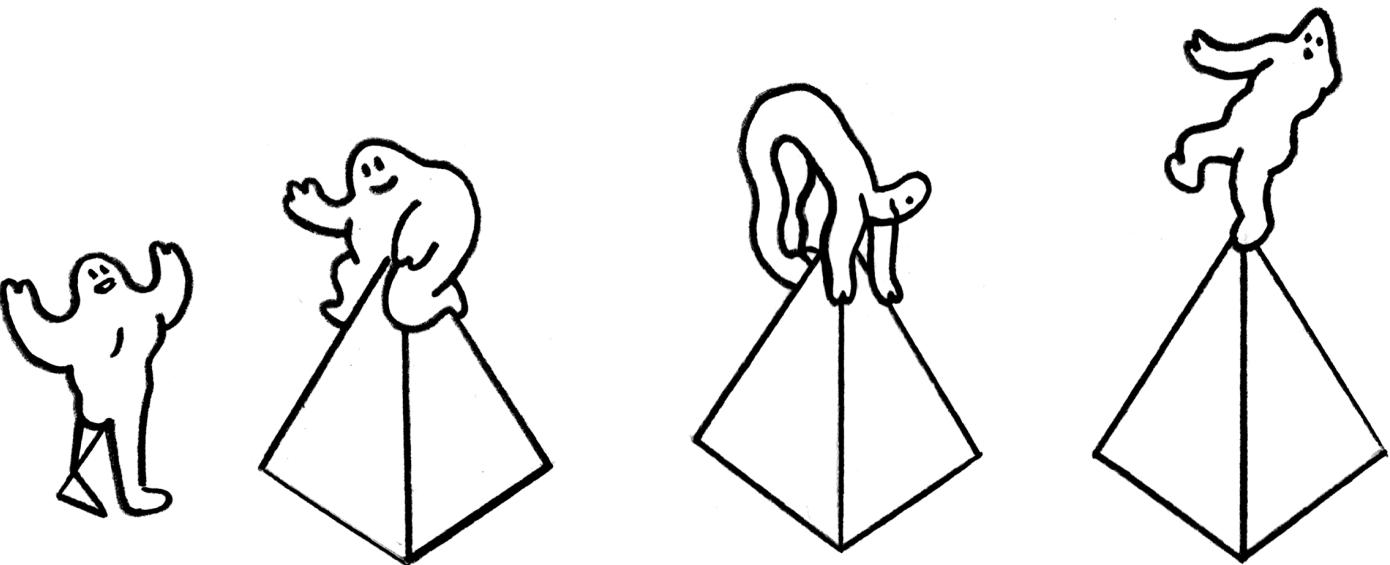
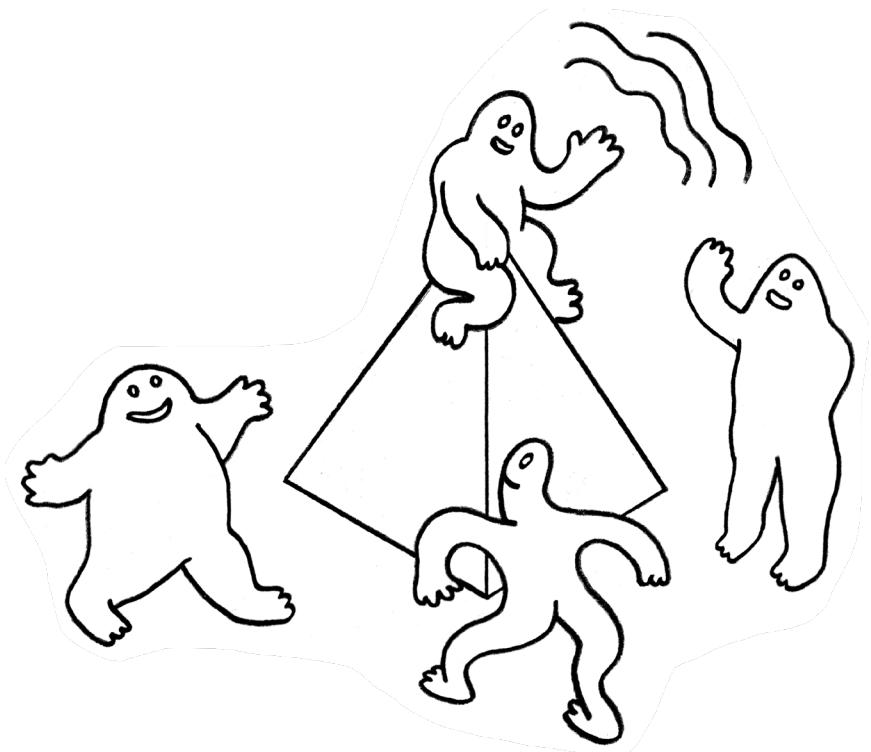
Ressources



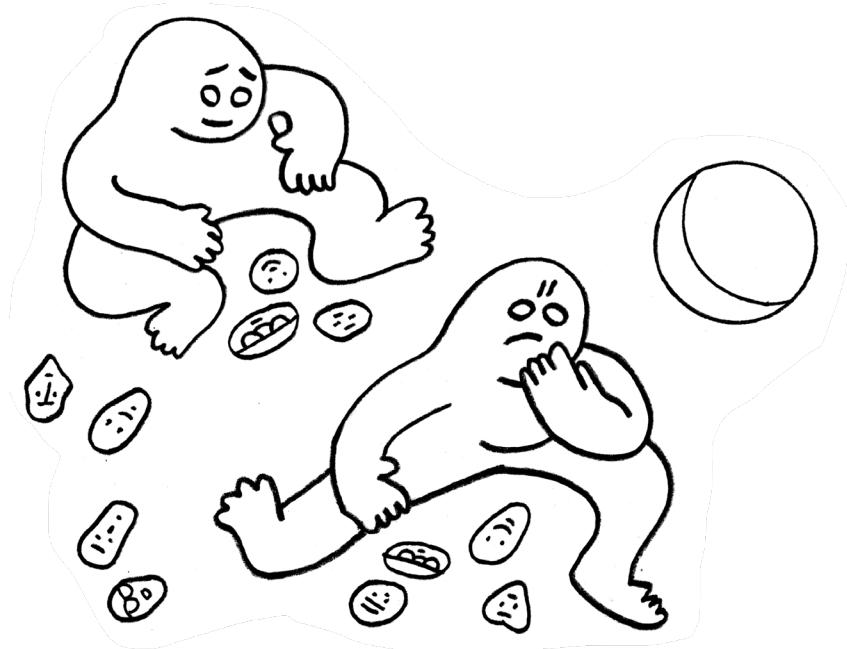
1. Communauté de pratique : Si tu as besoin de soutien une fois que tu as commencé à planifier ton hologramme ou décidé de devenir un membre de Triangle, tu es invité.e à rejoindre notre communauté de pratique dans un salon de discussion et une réunion mensuelle en ligne via l'application Telegram. Tu peux rejoindre le groupe ici: <https://t.me/HolographicUpdate>
2. Entrer en contact avec une personne Hologramme: Tu peux également parler à un Hologramme expérimenté par téléphone ou par courriel. Contactes cooperativespecies@gmail.com pour mettre cela en place.
3. Minimum Viable Hologram : Si tu souhaites bénéficier d'une séance accompagnée d'hologramme de deux heures pour démarrer ton groupe ou pour une expérience unique, tu peux la réserver ici : <http://thehologram.xyz/mvh>

Ces ressources peuvent également t'être utiles : (Malheureusement, beaucoup d'entre elles ne sont qu'en anglais, pour le moment):
Lettre d'invitation type pour le Triangle
Exemple d'ordre du jour
Instructions pour la Danse Figée
Introduction vidéo de l'Hologramme
Diaporama de l'Hologramme





Credits



Ayham Majid Agha
Giorgia Belotti
Florence Freitag
Lyra Hill
Magdalena Jadwiga Härtelová
Ira Koyhunkova
María Inés Plaza Lazo
Lilli Mehne
Alessandra Saviotti
Nat Skoczylas
Katrine Skovsgaard
Cassie Thornton
Eleonora Toniolo

