

A gyakorlat címe	<b>Levél magunknak</b>
A gyakorlat típusa	levezető
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	toll, papír, boríték, bélyeg
A gyakorlat részletes leírása	A csoport minden tagja levelet ír magának. A levél tartalmát eldönthetik a résztvevők is, de lehet előre meghatározott téma is, amely az egyéni célokhoz vagy a csoport adott tevékenységéhez kapcsolódik. A csoportvezető elviheti a leveleket és egy későbbi időpontban feladja azokat a postán.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Mit gondolsz, mi fog változni az életedben a mai nap és a levél kinyitásának napja között? Hogyan tudunk saját magunkra figyelni, magunkra időt szánni? Mire van szükségünk ehhez?
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, önreflexió
Forrás	Matthew D. Liddle: Tanítani a taníthatatlant - Élménypedagógiai kézikönyv, Pressley Ridge Magyarország Alapítvány, Budapest, 2008