



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

**ÉLVEZZÜK AZ ÉLET
APRÓ ÖRÖMEIT!**

Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- miért fontos figyelni az apró örömteli dolgokra,
- miért reagál az agy jobban a negatívra, mint a pozitívra,
- az öröm természetéről,
- egy különleges Örömolimpiáról,
- a savoring lépéseiről és hatásairól.

A gyerekeknek sokat segíthetünk abban, hogy a mindennapokban észrevegyék az apró örömteli dolgokat. A legkönnyebb módja ennek a saját személyes példán túl, ha a mindennapjainkról szóló beszélgetéseinkben megváltoztatjuk a fókuszot, és a kérdésfeltevésünkkel segítjük őket abban, hogy a figyelmük a hétköznapiak hitt dolgok felé nyitott módon irányuljon. Ahelyett, hogy egy-egy nap végén a teljesítményükre kérdeznénk rá, tegyünk fel olyan kérdéseket, amelyek az élményre, az érzékeléseikre és az ezekből fakadó pozitív érzésekre fókuszálnak.

Mikor voltál ma igazán jelen?

Mi történt veled, ami megdobogtatta a szívedet?

Mi csalt mosolyt az arcodra?

Mitől szeretted volna táncra perdülni?

Mi érintett meg?

Mi volt az, amitől azt érezted, jó élni?

Mit láttál, érintettél, szagoltál, ízleltél, ami örömet ébresztett a szívedben?

Hol tudtad a jelenlétet megélni a szemeiden / füleiden / tapintásodon / ízleléseden / szaglásodon keresztül?

Mikor láttál, hallottál igazán ma valakit?

Mik azok a dolgok a mai napban, amit ajándéknak tekinthetsz? Amit ízlelgethetsz?