

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**ÉLVEZZÜK AZ ÉLET  
APRÓ ÖRÖMEIT!**



**Mental Focus** | *Online*  
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

**GRUND**

## Irány a Grund!

**A Grund hetében tudatos jelenlétre hívunk benneteket, megízlelni az életet, megélni az ízeket.**

A Tudástér hetében kutatások, elméletek által bebizonyosodhatott számotokra, hogy mekkora erő rejlik az apró örömeinkben, milyen fontos boldogságfokozó hatása van annak, ha megéljük a jelen pillanatot.

A Grund gyakorlatai között ajánlunk nektek néhány igazán egyszerűt is, de egyszerűségük miatt ne becsüljétek le azokat sem. Néha a legegyszerűbb gyakorlatoknak van a legnagyobb hatása.

**Válasszatok ki egyet-kettőt közülük, amelyeket aztán ti is rendszeresen el tudtok végezni a családokkal.**

### 1. Tervezzétek be a napotokba a jelen megélését!

Állítsatok be időzítőt a nap különböző időpontjaira, egyet délelőttre, egyet koradélutánra és egyet estére! Amikor megszólal az időzítő, kérdezzétek meg magatoktól: **Most épp mi jó nekem?**

Álljatok meg egy pillanatra ilyenkor, és nézzetek körül, figyeljétek meg a környezeteteket, érezzétek meg, milyen jó dolgok vesznek körül benneteket. Szánjatok erre egy teljes percet. Ezt a gyakorlatot végezhetitek együtt egy időpontban, de nagyobb gyerekekkel különböző időpontokra is állíthatok időzítőt, így mindenkinek lehetősége van arra, hogy csak a saját idejét “állítsa meg” egy pillanatra, miközben körülötte mindenki más teszi a dolgát. Igazán különleges, felemelő pillanatok születhetnek ebből az egy gyakorlatból.

A kicsi gyerekeket nem kell még erre a gyakorlatra biztatni, ők általában aktív jelenlétben élik a napjaikat. Érdekes nektek, szülőknél tanulni tőlük ezt a jelenlétet.

Saját magatok illetve nagyobb gyerekekkel építsétek be ezt a gyakorlatot a mindennapjaitokba egy egész hétig vagy hónapig.



### 2. Készítsetek örömlistát!

Mivel életünk kisebb-nagyobb örömforrásait, apró örömeit hajlamosak vagyunk alulértékelni, Alice Boyes író, egykori klinikai szakpszichológus azt tanácsolja, hogy írjuk össze mindazokat a pozitív tapasztalatokat az életünkben, amelyeket jólesik megízlelni.

Ez mindenkinek más és más lehet. Kezdjétek a felsorolást, amelyek minden nap megjelenhetnek az életetekben a napi rutintok végzése közben.

Például:

- ébredéskor nyújtózkodni
- jó reggelt pusztítani a gyermekednek
- megölelni anyut
- meseolvasásnál összebújni

Aztán folytassátok olyan örömforrásokkal, amelyek heti rendszerességgel fordulnak elő, és ami miatt jó várni azt a napot, amelyiken megéleitek:

Például:

- hétfőnként edzésre jártok
- szombatonként közösen társasoztok, diafilmet vetítetek
- vasárnap a nagyinál ebédeltok

Végül jöhetnek azok a pozitív élmények, amelyek rendszertelenül jelennek meg az életetekben:

Például:

- szivárványt láttok
- észrevesztek egy pillangót
- összefuttok egy barátotokkal, régi ismerőssel az utcán

Ezek azok az élmények, amelyeket nem tudtok kontrollálni, de azzal, hogy figyeltek rájuk, felerősíthetitek a pozitív hatásukat.

Írjátok össze, kisebbek rajzolják le ezeket az örömforrásokat, amelyeket olyan jó megélni.



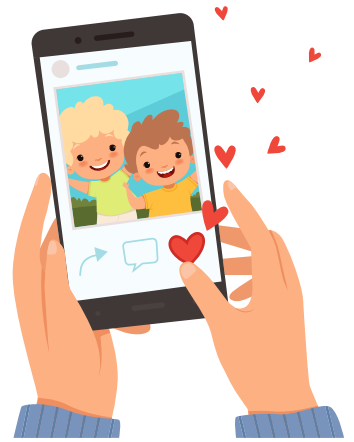
### Tippek a lista elkészítéséhez

1. **Minden érzékszerveteket vonjátok be,** és figyeljétek rá, hogy mindegyikhez nagyjából ugyanannyi örömforrás kapcsolódjon. Legtöbb örömünket a látásunkon keresztül tapasztaljuk, de fókuszáljatok a többi érzékszervetekre is, hogy minél teljesebb élményt tapasztalhattok meg!
2. **Csökkentsétek azoknak az örömforrásoknak a számát, amelyek valami kellemetlen helyzet végének vagy elkerülésének köszönhetőek** (pl. nem kell ma suliba menni vagy de jó, hogy vége a munkának)
3. **Találjatok ki minél egyedibb örömforrásokat!** Eleinte valószínűleg olyan lehetőségek fognak eszetekbe jutni, amik általánosak, de próbáljatok meg arra figyelni, ami egyedivé tesz benneteket. Például van olyan gyermek, akinek egy szösz morzsolgatása, egy másiknak a fülbögyörgetés okozhat örömet. :)
4. **Beszélgessetek az örömforrásaitokról!** Adjatok ötletet egymásnak!

Ha szeretnétek, itt elolvashatjátok az eredeti angol cikket is: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-practice/201903/what-are-your-simple-underrated-pleasures>

### 3. Nézzegessetek mosolygós fotókat!

Keressetek olyan képeket, ahol mosolyogtok, és beszélgetsetek róla, hogy a kép készültekor ki miért volt mosolygós!



### 4. Hangoljátok mosolyra magatokat!

**A mosoly mosolyt szül** – egyszerű módja a pozitív érzések előidézésének az, ha rámosolygunk a másokra. Figyeljétek meg hogyan reagálnak rá mások, és hogyan terjed a mosoly a környezetetekben.

**A mosollyal áthangolhatjátok a másik ember lelkét, és a sajátotokat is.**



### 5. Rendezetek Örömolimpiát!

A Tudástérben megismerhettétek Placid atya történetét, aki a kényszermunka táborban is megtalálta az apró örömeit, és másokat is segített ebben. Nem kell embertelen körülmények között lennünk ahhoz, hogy szükségünk legyen egy kis pozitív töltődésre. És bármilyenek is legyenek a mi körülményeink, tudatos kereséssel mindig találhatunk benne valamit, ami örömet okoz számunkra.



#### Rendezetek hát családi örömolimpiát!

Beszéljétek meg reggeli közben, hogy a nap folyamán mindannyian keresitek majd az apró örömeit, amiket feljegyeztek magatoknak.

Mindenkinek lehet egy saját örömnaplója, vagy lehet egy közös tábla a hűtőn, ahol vezetitek majd az örömeiteket. Plusz játékosság és memóriafejlesztő gyakorlat lehet, ha előre meghatározátok, hogy csak a nap bizonyos időpontjaiban írhatjátok össze az addigi örömeiteket, addig észben kell tartanotok. Este a vacsoránál vagy lefekvés előtt pedig beszéljétek meg a tapasztalataitokat.

## 6. Mazsola gyakorlat

Ehhez a gyakorlathoz mindenkinek egyetlen szem mazsolára van szüksége.

Csukott szemmel vegyék a kezetekbe a mazsolát és picit nyomkodják, simogassák meg két ujjatokkal, érezzék meg az állagát, érdességét, puhaságát stb. Aztán még mindig csukott szemmel szagolgassák meg. Milyen illata van? Majd tegyék a fületekhez, és picit megnyomkodva hallgassák meg. Biztos, nem gondolták, hogy egy mazsolának még hangja is lehet. :) Most nyissák ki a szemüket, és nézegessék meg alaposan. Csak ezután vegyék a szátokba, és lassan forgassák, a nyelveikkel megfigyelve az érzéseket, ízét. Óvatosan, lassan rágják össze, úgy ízlelgessék, mintha lelassítanák az élményt. Ha már alaposan megízlelték, megrágcsálták a mazsolát, csak ezután nyeljék le, és kövessék az útját, ameddig csak tudják.



Más ételfélével is kipróbálhatják ezt a gyakorlatot. Például egy darab csokival. Bár annak hangja nem igen lesz. :)

## 7. Érzékszervek játéka

Gyűjtsetek örömforrásokat az 5 érzékszerv szerint.



Megtehetitek közösen is, és játékos formában versenyt is rendezhettek, ki tud több élményt összegyűjteni az adott érzékszervhez kapcsolódóan.

Ehhez a játékhoz itt találtok egy dobókockát az 5 érzékszervvel:

5 érzék kocka >>