

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



ÉLVEZZÜK AZ ÉLET APRÓ ÖRÖMEIT!



erősségek



hála



optimizmus



**pozitív
kapcsolatok**



megbocsátás



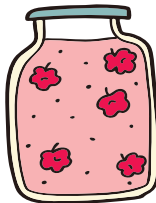
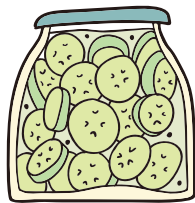
**szemlélet-
váltás**



**test-
mozgás**



**apró
örömök
élvezete**



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

Ha visszanéztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire az apró örömök fontosságáról, mit visztek magatokkal tovább? Mi az az egy szemléletformáló gondolat vagy felismerés, ami mentén a mindennapi életetekben valamilyen hosszan tartó változás, fejlődés tud kialakulni?

Valami, amit biztosan tovább viszünk az apró örömökkel kapcsolatban



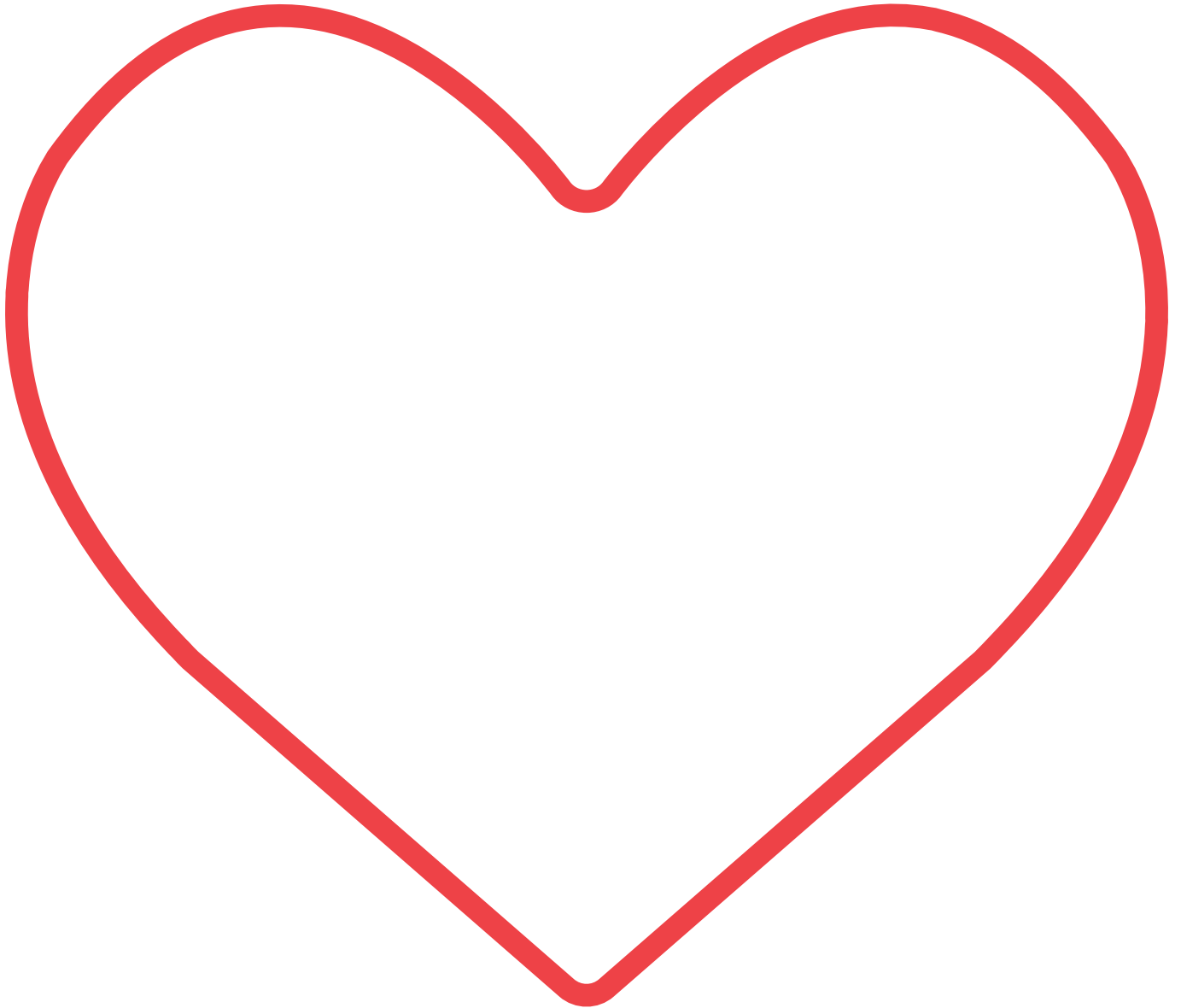
2. Vedd észre, szemléld, tágítsd ki az élményt!

Ha figyelmesen éljük a mindennapokat, akkor észrevehetjük, hogy tele van az élet apróbb-nagyobb dolgokkal, amik örömet ébresztenek bennünk. Minél inkább ezekre figyelünk, annál könnyebben fogjuk észrevenni őket a későbbiekben is. Érdeemes nem csak észrevenni, de kicsit fel is nagyítani ezeket az élményeket, a pozitív érzéseket, amiket hoznak, hogy el tudjuk raktározni őket az örömbankunkban. Gyűjtsetek 10 olyan apróbb hétköznapi dolgot, ami örömet adott nektek ebben a hónapban és írjátok bele a nagyítóba!



3. Egy szokás

Sok gyakorlati ötletet olvastatok és próbáltatok ki az elmúlt hónap folyamán, amelyek segíthetnek abban, hogy az apró örömek élvezete a mindennapi életeteket átszője. Mi az az egy dolog, ami segít benneteket abban, hogy könnyebben észrevegyétek ezeket a dolgokat?



4. Az öt legjobb dolog...

Írjátok be az alábbi ábrába, hogy mi az az apró örömök élvezetével kapcsolatban,

- ... amiről ebben a hónapban tanultatok, ami számotokra új volt
- ... ami a kedvencetek volt
- ... ami a család kedvenc gyakorlata/feladata volt
- ... amit másokkal is megosztanátok
- ... amit a családban felfedeztetek a témával kapcsolatban

