

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



ÁLMODJUNK, TERVEZZÜNK,  
VALÓSÍTSUK MEG!



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

**MŰHELY**

## Alkossunk!

A célok hónapjának harmadik hetében ismét közös alkotásra hívunk benneteket, hogy a céljaitok a legszebb, leglátványosabb formában lehessenek folyamatosan a szemetek előtt, segítve elérésüket és ezzel is fokozva a lelki jólétre gyakorolt pozitív hatásukat.

Alkotás közben beszélgetsetek álmaitokról, céljaitokról, terveitekről!

**Válasszatok az alábbi alkotások közül legalább egyet, amelyet közösen elkészítetek a családdal!**

### 1. Bakancslista

Elsőként te mint szülő gondold végig, milyen álmaid, vágyaid, céljaid vannak, majd beszélgetsetek róla a családdal, gyerekekkel is. Mindenki szedje össze, mik azok a dolgok, amiket az életében egyszer mindenképp meg szeretne tenni, milyen helyekre szeretne elutazni, mit szeretne látni stb.

Írjátok össze minél több célt, amit meg akartok valósítani, el szeretnétek élni az életetek során! Kerüljön föl rá minden, amiről úgy gondoljátok, örömet, elégedettséget, boldogságot éreznének tőle, amire vágytok, amitől a legenergikusabbnak éreznék magatokat!

Rajzoljatok egy nagy bakancsot, amit kihelyeztek a lakás egy központi helyére, és írjátok, rajzoljátok bele szívetek vágyait.

Hogy könnyebb dolgotok legyen, adunk nektek hozzá egy bakancsot, de kíváncsian várjuk a saját, egyedi bakancsaitokat is!

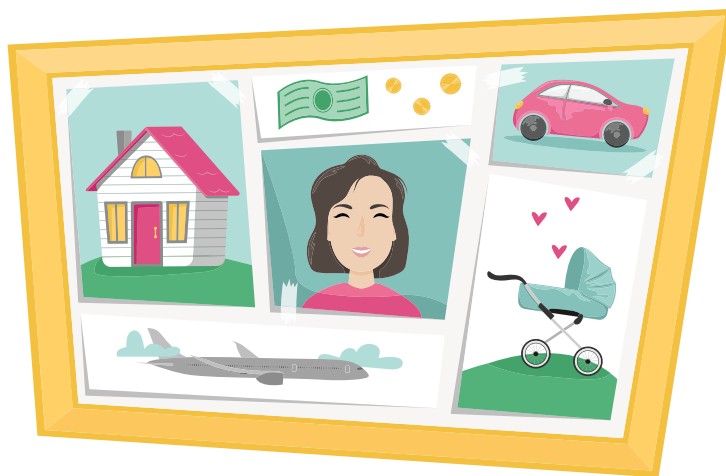
[Bakancslista >>](#)



## 2. Egyéni céljaink

A család minden tagja készítsen egy kisebb méretű céltáblát magának. Vágjatok ki képeket, rajzoljatok, színezzetek, beszélgetsetek közben róla, és mindenki jelenítse meg a saját kis céltábláján mindazt, amit el szeretne érni a jövőben.

Ha elkészült, helyezzétek ki egy számotokra fontos helyre!



### Tippek, ötletek az egyéni céltábla elkészítéséhez:

- Gondold végig, milyen területei vannak az életednek (család, munka, iskola, hobbi stb.), majd minden életterület kapcsán gondold végig, hogy milyen céljaid vannak azon a területen.
- Tűzz ki rövid és hosszú távú célokat is! Legyen olyan, amit 1 hónap múlva elérhetsz, de szerepeljen rajta olyan is, amit esetleg csak évek múlva.
- A hosszabb távú céljaidat később bontsd részcélokra, és kicsibe azokat is odateheted.
- Használj lelkesítő képeket, színezz, rajzolj, keress idézeteket! Engedd, hogy magával ragadjon a folyamat!
- Kisgyermekek segítséggel készítsék el a saját céltáblájukat!

## 3. Közös céljaink

Az egyéni céltáblához hasonlóan készítsétek el a család céltábláját is egy nagyobb kartonra! Mindenki kapjon rajta egy területet, ahol megjelenítheti saját elképzeléseit, vágyait, terveit, céljait.

Ez a céltábla egy mindenki által közösen használt térben kapjon helyet!



### Tippek, ötletek a családi céltábla elkészítéséhez:

- Beszéljétek meg, kinek milyen egyéni célkitűzésesei vannak
- Beszélgetsetek arról is, hogy az egyéni céljaitok, hogyan járulnak hozzá a családi közös célokhoz

- Vegyétek elő az erősségfátokat, vagy gondoljátok végig a fő erősségeiteket! Hogyan járulnak hozzá, hogy elérjétek a célokat? Keressétek meg azt az erősséget, ami a legnagyobb segítség ahhoz, hogy elérjétek egyéni vagy közös céljaitokat! Ez a ti egyéni hozzájárulásotok. Ez is kerüljön fel a táblára!
- A célok pozitív hatása is kerüljön rá a céltáblára: jelenjen meg, milyen hatást fogtok kiváltani vele a világban.
- Keressetek idézeteket, kifejező képeket, szimbólumokat, díszítsétek, színezzétek!

#### 4. Játékos alkotás

A kis gyermekekkel több olyan játékot is készíthettek, amellyel gyakorolhatják a célbadobást, célba találást, miközben egy másik szinten beszélgethetnek velük közben róla, hogy milyen céljukat szeretnék elérni úgy, mint ahogyan a játékban is elérhetik a céljukat!

##### **Készítsetek természetes célbadobó játékokat!**

Keressetek egy botot, egy fűzfavesszőt és egy madzagot!

A fűzfavesszőből többször körbe tekerve, készíthettek egy erős karikát, majd ezt egy kb. 20-30 cm-es madzaggal erősítsetek a botra. És már el is készült a játék. A feladat: a madzaggal megrendíteni a karikát, és beletalálni a bottal!

Közben lehet célokat mondani, és arra gondolni, hogy pont úgy sikerüljön elérni a célokat is, ahogyan a bottal sikerül beletalálni a fűzfakarikába. Kitartással, többször próbálkozva biztosan siker koronázza a játékot és a célok elérését is.

Hasonló játékot készíthettek, ha egy papírpohár alját kiszúrva, egy madzagot erősítsetek bele egy labdával a végén, és az előző játékhoz hasonlóan lendítve a labdát, ugrassátok bele a pohárba!

Hajtogassatok papírrepülőt, írjátok rá egy célokat, és reptessétek minél messzebb!

