

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



ÁLMODJUNK, TERVEZZÜNK,
VALÓSÍTSUK MEG!



erősségek



hála



optimizmus



pozitív
kapcsolatok



megbocsátás



szemlélet-
váltás



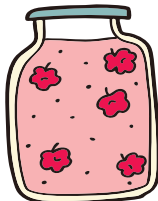
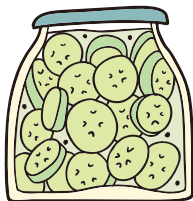
test-
mozgás



apró
örömök
élvezete



célok



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

Ha visszaneztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire a célok kitűzésével és elérésével kapcsolatban, 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
a célokkal kapcsolatban



2. Álmodd meg, tervezd meg, valósítsd meg!

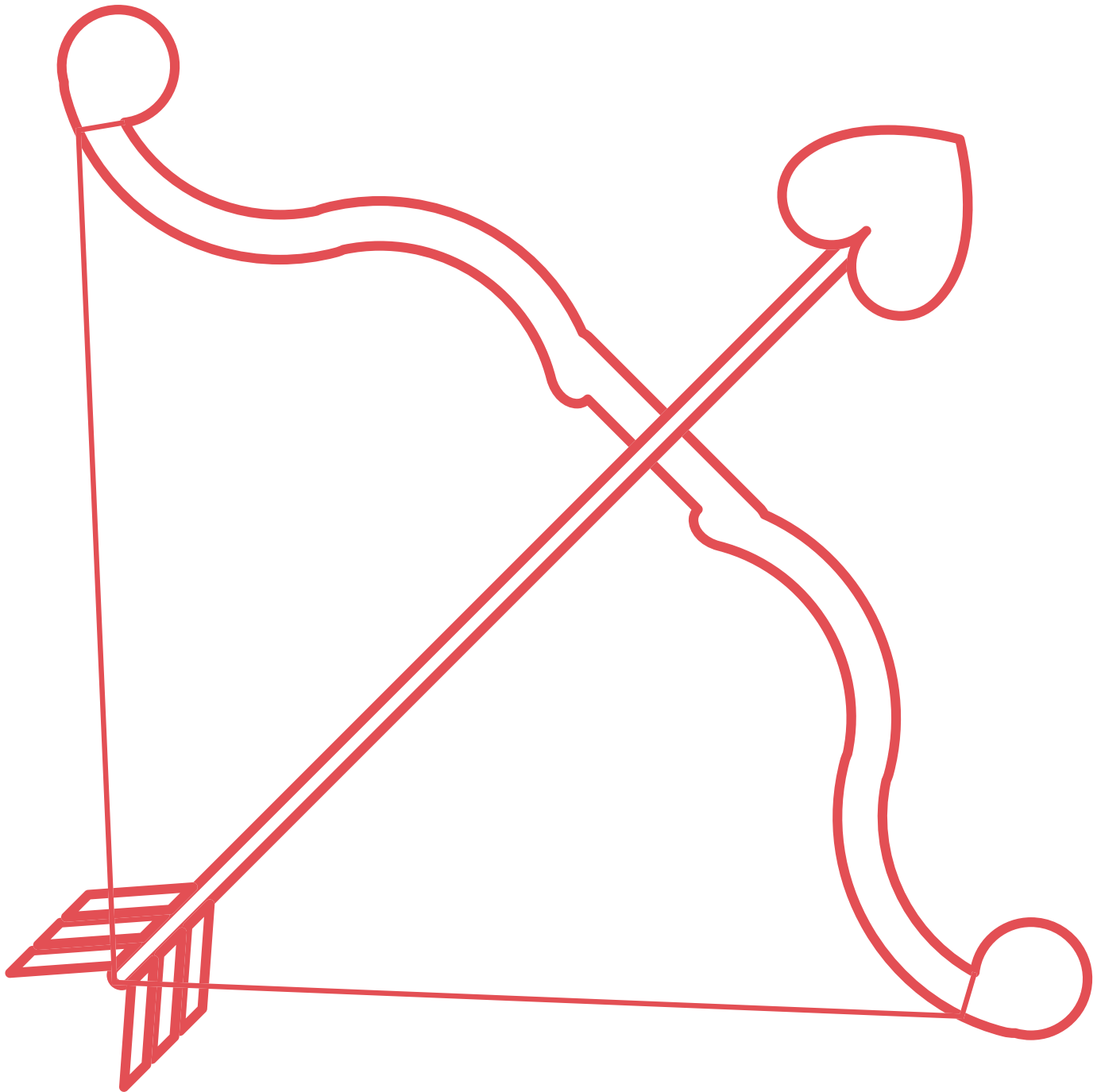
Ha a céljaink eléréséért tudatosan szeretnénk tenni, számtalan eszköz áll a rendelkezésünkre, ami a segítségünkre lehet. És ha mindennap teszünk egy-egy lépést, akár csak apró változtatásokat hozunk létre, akkor egy idő után kirajzolódik az a nagyobb változás is, amire vágyunk.

Gyűjtsetek össze 10 olyan gyakorlati tippet, ami a mindennapokban segíthet benneteket abban, hogy a céljaitokat tudatosan, reálisan és pontosan kitűzzétek, és minél gyakrabban sikeresen ériétek el őket, akár egyénileg, akár a családban. Használjátok bátran az előző hetek anyagait az ötletelésre!



3. Egy szokás

Sok gyakorlati ötletet olvastatok és próbáltatok ki az elmúlt hónap folyamán, amelyek segíthetnek abban, hogy a kisebb - nagyobb céljaitokat egyre nagyobb sikerrel tudjátok megvalósítani. Mi az az egy dolog, amit naponta megtehettek azért, hogy az álmokból megvalósult célok lehessenek? Írjátok bele a nyílveszőbe!



4. Az öt legjobb dolog...

Írjátok be az alábbi ábrába, hogy mi az a célok kitűzésével és elérésével kapcsolatban,

- ... amit ebben a hónapban felfedeztél, ami számodra új volt (mint szülő)
- ... amit a családban felfedeztetek a témával kapcsolatban
- ... ami a kedvenced volt (mint szülő)
- ... ami a család kedvenc gyakorlata/feladata volt
- ... amit másokkal is megosztanál/megosztanátok

