

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



KERÜLJÜNK FLOW-BA!



erősségek



hála



optimizmus



**pozitív
kapcsolatok**



megbocsátás



**szemlélet-
váltás**



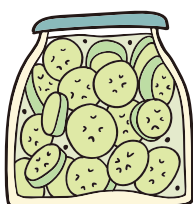
**test-
mozgás**



**apró
örömek
élvezete**



flow



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

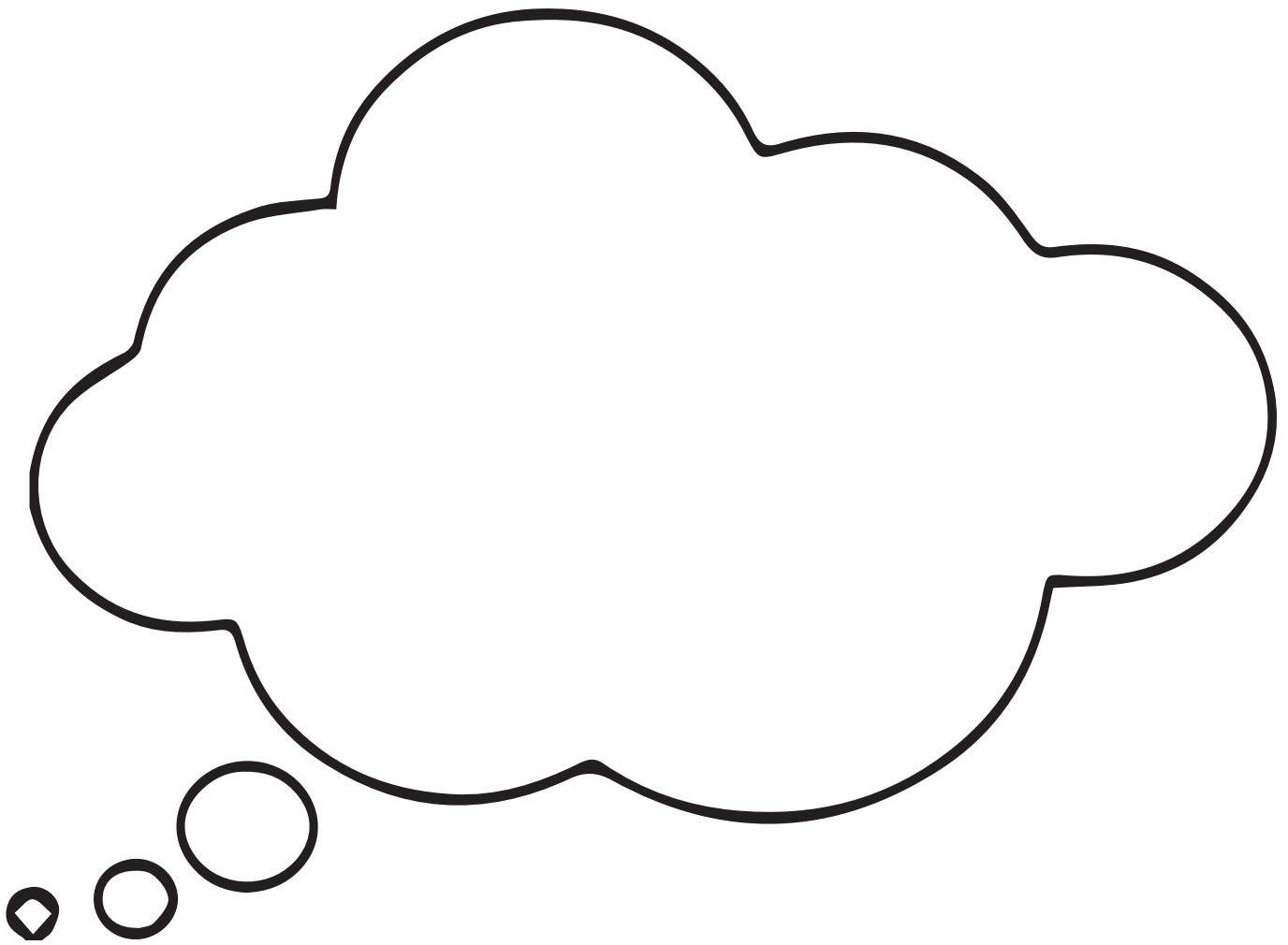
SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

Ha visszaneztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire a flow élménnyel és a megteremtésével kapcsolatban, mit visztek magatokkal tovább? Mi az az egy szemléletformáló gondolat vagy felismerés, ami mentén a mindennapi életetekben gyakrabban meg tud jelenni a flow?

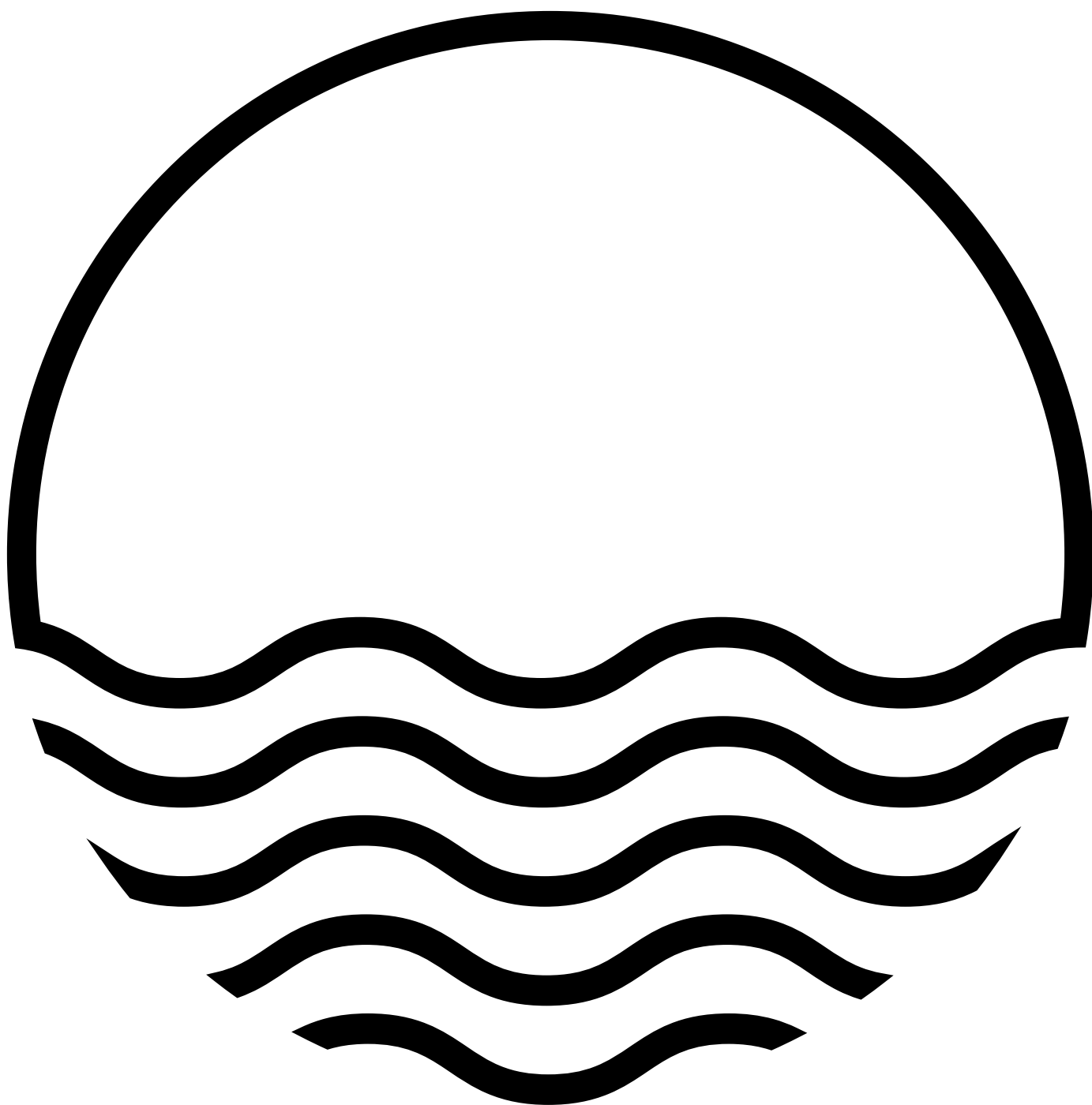
Valami, amit biztosan továbbviszünk a flow-val kapcsolatban



2. A szemléletváltás az agyban kezdődik!

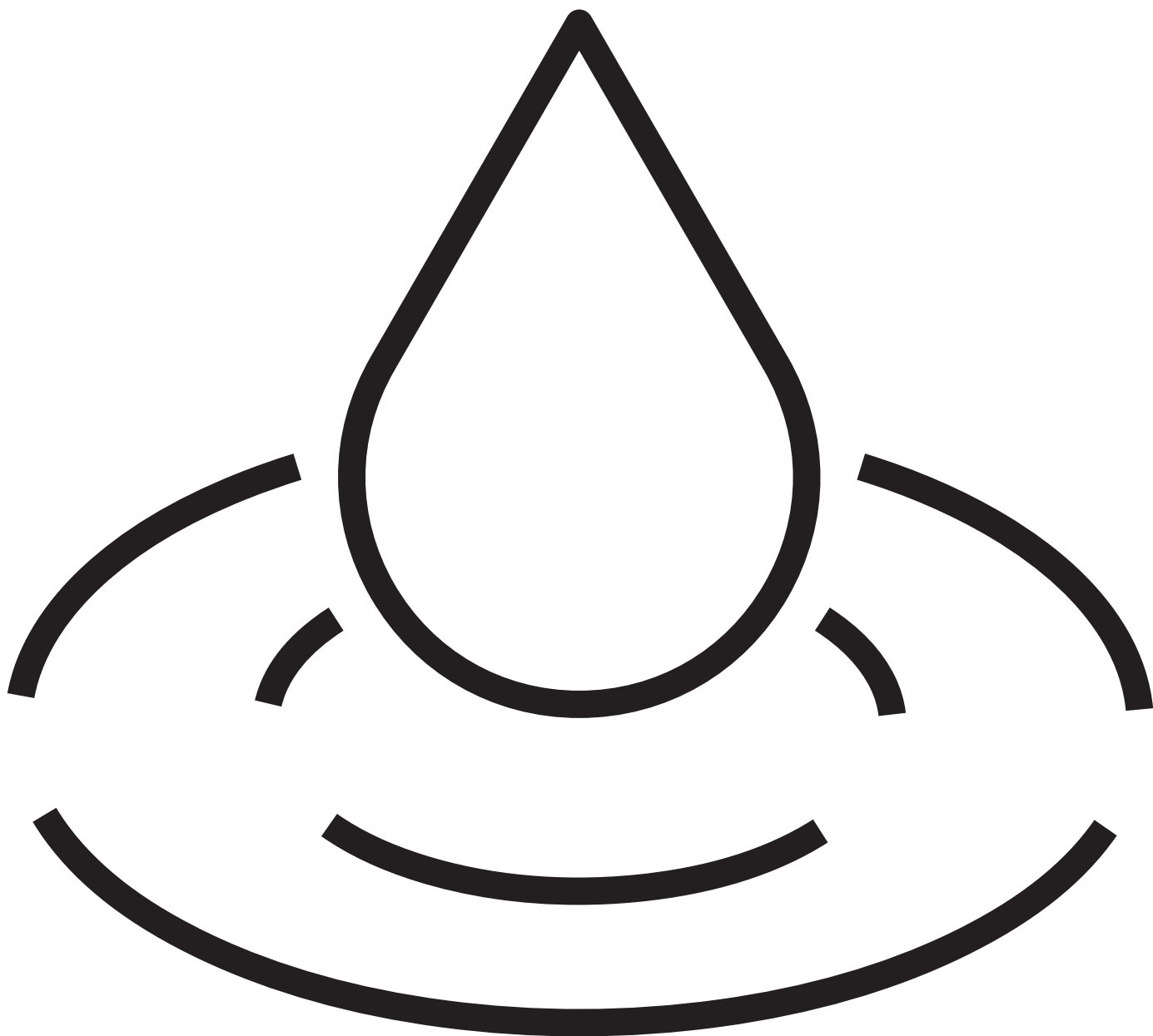
Ha a flow élményt tudatosan szeretnénk beépíteni a mindennapokba, számtalan eszköz áll a rendelkezésünkre, ami a segítségünkre lehet. A flow jellemzői segítenek bennünket abban, hogy gyakoribb vendég legyen nálunk az áramlat élmény.

Gyűjtsetek össze az alábbi ábrába 10 olyan gyakorlati tippet, ami a mindennapokban segíthet benneteket abban, hogy a flow számára megteremtsétek a megfelelő körülményeket, illetve ami benneteket is segít, akár egyénileg, akár a családban, hogy minél többször átéljétek. 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 flow gyakrabban része lehessen az életeteknek. Mi az az egy dolog, az az egy szokás, aminek a bevezetésével könnyebben elérhetitek a flow állapotot?



4. Az öt legjobb dolog...

Az alkotói tevékenység az egyik fontos területe a flow-nak. Mi számotokra a flow szimbóluma? Készítsétek el, rajzoljátok le a papírra, és írjátok bele, hogy mi az a flow-val 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