

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**TEREMTS ÉRZELMI JÓLLÉTET
A HÁLA SEGÍTSÉGÉVEL!**



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

GRUND

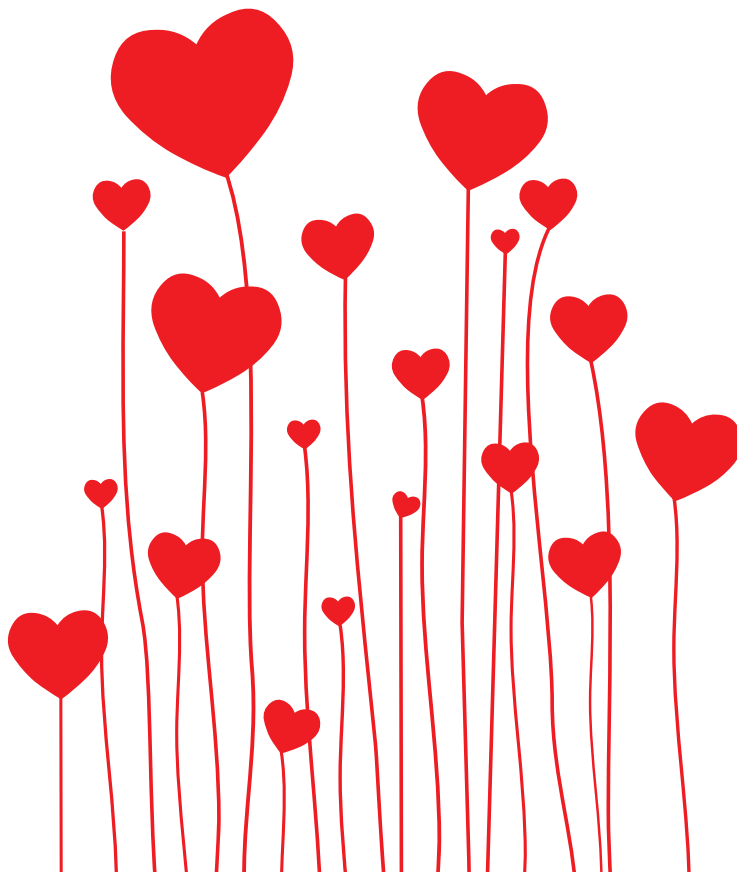
Irány a Grund!

Nem akarjuk feltalálni a spanyolviaszt. Mert higgyétek el a hála témájánál erre nincs is szükség. A legismertebb hálakutatók is szinte ugyanazokat a gyakorlatokat ajánlják. Vajon miért? Mert ezek a leghatásosabbak. Persze ezek a gyakorlatok is mind-mind változtathatóak, személyre szabhatóak. Minél nagyobb örömet okoz az elvégzésük, annál erőteljesebb lesz a boldogságfokozó hatásuk is.

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

1. Három hála

Az egyik legegyszerűbben megvalósítható gyakorlat az egész család számára az, hogy esténként meseolvasásnál, a közös vacsoránál, beszélgetésnél a család minden tagja elmond három olyan dolgot a napjából, amiért aznap hálásnak érezte magát.



Mi nagyon szeretjük ezt a gyakorlatot, mert szinte bármilyen korú gyermekkel jól működik. Nálunk rendszeresen ők kérik este, hogy mondjuk el a napi három hálánkat. **Ha rendszeresen ezzel a gyakorlattal zárjátok a napotokat, az az éjszakai pihenésetekre is jó hatással lesz, hiszen a hálataltság magával hozza a „minden rendben van” érzését.**

2. Hálanapló

Minden családtagnak legyen egy szép füzetecskéje, amibe a háláit fogja vezetni. Ha úgy érzitek, hogy együtt könnyebben megy a hálanapló vezetése, családi szokássá is tehetitek, és akár lehet egy közös **családi hálanaplótok** is.

Minden héten egyszer vegyétek elő a hálanaplótokat, gondoljatok vissza a hetetekre, és írjatok 5-5 dolgot, amiért hálát éreztek. Ezek lehetnek egészen kicsi dolgok és nagyok is. A kisebb gyermekek rajzolhatnak, illusztrálhatják a heti hálalistát.



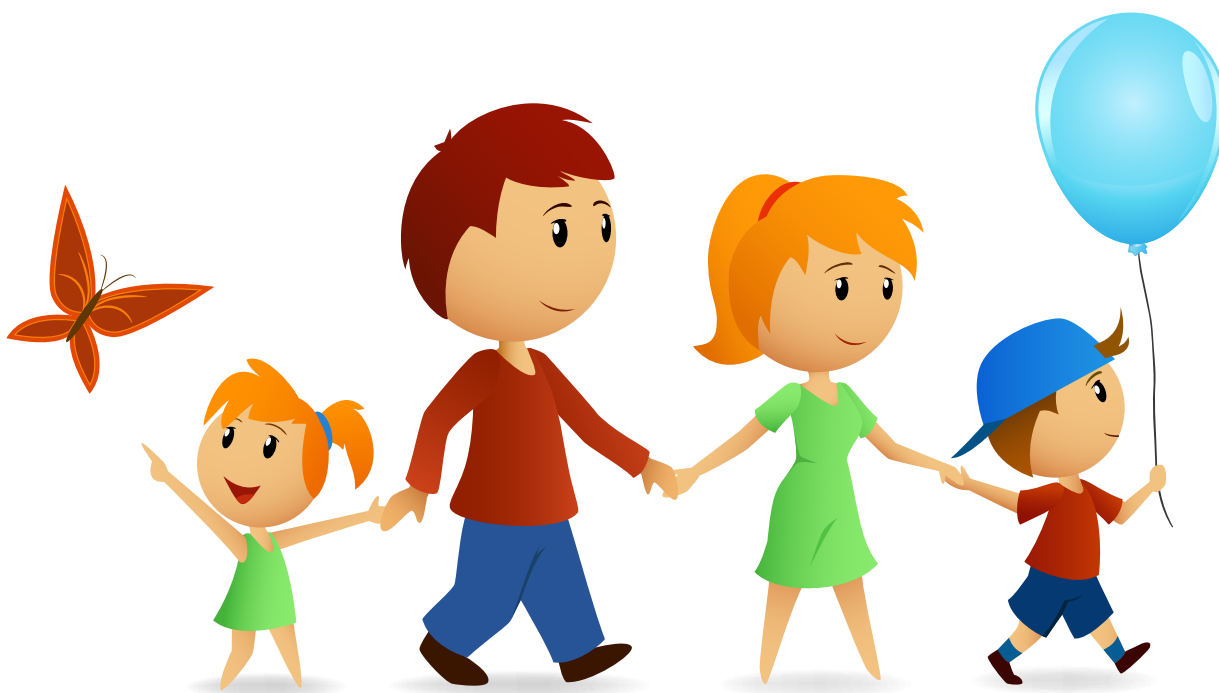
Akkor fogjátok tudni sikeresen alkalmazni ezt a technikát, ha megkeresitek a méltó helyét a hetetekben, rendszeresen időt teremtetek rá, és mint egy kis rítust beépítitek az életetekbe. Hallgathattok közben zenét, meggyújthattok egy gyertyát... **Teremtsetek nyugodt, biztonságot adó körülményeket, jókedvet magatok körül.** És jöhetnek a lélekemelő történetek, a vicces helyzetek, az apró szíveségek, a kedves találkozások... minden, ami csak eszetekbe jut a hetetekből.

Nehéz időkben nagyon jó lesz elővenni ezt a naplót, és elolvasni a háláitokat.

Ha rendszeresen végzitek a fenti gyakorlatokat, azt fogjátok tapasztalni, hogy időről időre egyre több hálátörténet jut majd eszetekbe, és napközben is egyre többször fedezitek fel a hála jelenlétét, hiszen az agyatok áthuzalozódik és a fókuszotok a jó dolgok felfedezésére irányítódik. Ez a hála-fókusz segít meglátni az erősségeket saját magunkban és a gyermekeinkben is.

3. Hálaséta

Tegyünk egy sétát a környékünkön, és együtt mutassunk rá azokra a dolgokra, amelyekért hálásak lehetünk, hogy a közelünkben vannak. Ez lehet a sarki kis bolt, ahová este is leszaladhatunk, ha hiányzik otthonról valami (persze nem a kijárási tilalom idején), egy kis játszótér, ahol mindig lehet hintáznunk egyet, egy kis park, ahol lehet sétálni, biciklizni, egy kis cukrászda, ahol finom a süti, a fagyi, egy piac, ahol mindig friss zöldséget, gyümölcsöt tudunk vásárolni.



Ha kisgyermekkel vagytok otthon, ezt a sétát beiktathatjátok a napotokba akár többször is. Egy negyedóra elég, hogy felfrissüljete. Iskoláskorú gyerekekkel próbáljátok ki ezt a sétát tanulás előtt vagy közben, és figyeljétek meg, milyen koncentrációnövelő hatása van. Hiszen **a hála a testmozgással kiegészítve az egyik legjobb dolog a világon.**

A hálasétát hálaírándulásá is emelhetjük.

4. Hálalevél, hálaüzenet

Kérjük meg gyermekünket, gondoljon valakire, akinek hálás, aki valami jót tett vele, aki segítette őt valamiben, és akire szívesen gondol vissza akár régebbi időkből is. Meséljen erről az élményről nekünk bővebben. Mi is megtehetjük ezt felé saját történet elmesélésével. Ezután bátorítsuk arra, hogy írjon egy köszönő levelet ennek a személynek. Nem kell bonyolultnak lennie, csak írja le benne azokat a dolgokat, amiket nekünk is elmesélt, majd írja le, milyen érzés volt ez neki. Bátorítsuk, hogy ezt a levelet vigye el személyesen annak, akinek írta, vagy ha erre nincs lehetőség, küldje el postán, e-mailben, olvassa fel telefonon. Mi is tegyük meg a fentieket.

Ha ez a gyakorlat elsősre nagy falatnak tűnik, „melegítsünk be” hálaüzenetekkel. Írjunk post-itekre üzeneteket, amikor valami pozitív tapasztalunk a gyermekeink, párunk részéről, és ragasszuk a fürdőszobatükörre, a párnájukra, a pizsamájukra. Pici üzenetek, de óriási hatása lesz.



A hálalevél gyakorlathoz szeretnénk egy kis motivációt nyújtani nektek két videó ajánlásával:

A 2009-ben alakult amerikai SoulPancake csapata *The Science of Happiness (A boldogság tudománya)* sorozatukban több kísérletet is végzett a különböző boldogságfokozó stratégiákat górcső alá véve. *An Experiment in Gratitude (Kísérlet a hála témájában)* című videójukban egy igen érdekes kísérletet végeztek, amelyben a hála kifejezésének hatását vizsgálták a hálát kifejezők jóllétszintjére vonatkozóan. Az eredmények magukért beszélnek. A videó angol nyelven, angol felirattal nézhető:

SoulPancake: An Experiment in Gratitude

Első lépésben felmérték a boldogság szintjüket, majd arra kérték őket, hogy csukott szemmel idézzenek fel valakit, akik a számukra fontos személyek voltak az életükben. ezután le kellett írniuk a lehető legrészletesebben, hogy ez a személy miért volt nekik olyan fontos. A kísérlet lényege ezután következett: telefonon fel kellett hívják az illetőt, és fel kellett nekik olvasniuk, amit írtak róluk. A beszélgetéseket követően újra elvégezték a boldogságtesztet. Azoknál, akik megírták ugyan a levelet, de nem olvasták fel a választott személynek, **2-4%-os boldogságszint növekedést lehetett megfigyelni. Azoknál azonban, akik fel is hívták és telefonon keresztül elmondták a választott fontos személynek, hogy miért hálásak neki, a boldogságszint növekedés 4-19%-os volt. A kisfilm végén az is kiderül, hogy a vizsgált személyek között annak emelkedett a boldogságszintje a legnagyobb mértékben, akinek a bemeneti tesztje a legalacsonyabb pontszámot mutatta.**

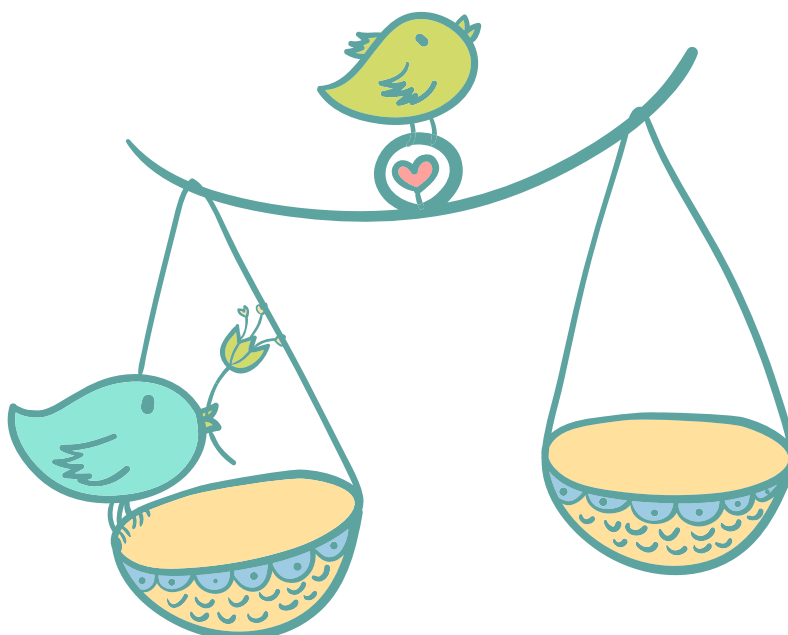
Mit jelent ez a gyakorlatban? Azt, hogy ha nehéz időszakban vagy, vagy épp rossz napod van, valami elszomorít vagy lelomboz, érdemes kipróbálni ezt a gyakorlatot, mert bizonyítottan megemeli a boldogságszintünket!

A SoulPancake csapatának *Calling to say thank you (Hívd fel, hogy köszönetet mondj!)* című videójában a hálával kapcsolatos kísérlet utóélete látható, melyet megnézve igazán megható pillanatokat élhetünk át. Azok, akik megismerték ezt a kísérletet, maguk is elvégezték a gyakorlatot, és videóikat eljuttatták a SoulPancake csapatához. Ez a videó is angol nyelven, angol felirattal nézhető. Magyar változatát akár mi is megcsinálhatnánk, ha benne vagytok! :)

SoulPancake: Calling to say thank you

5. Hálamérleg

Amikor rossz kedvünk van, valami rossz dolog történt velünk, beszéljünk az érzéseinkről őszintén. Mondjuk el, hogyan érezzük magunkat, mutassuk meg a negatív érzéseinket, legyünk empátikusak, együttérzőek egymással. De amikor úgy érezzük, hogy már minden rosszat elmondtunk, vegyünk elő egy képzeletbeli mérleget, és kezdjünk el a másik oldalra is pakolni. **Kezdjünk el arról beszélgetni, vajon van-e valami ebben a történetben, amiből tanultunk valamit, és amit később hasznosíthatunk. Van-e benne valami, ami szerencsésen alakult? Van-e valami, amiért hálát érezhetünk.** Próbáljuk meg kiegyensúlyozni a képzeletbeli mérleget.



Akár kifejezhetjük mindezt számokkal is. A negatív eseménynek, negatív történéseknek adjunk egy negatív előjelet, és határozzuk meg, mennyire rossz ez most nekünk, majd a tanulságoknak, a hálás gondolatoknak is mindig adjunk egy értéket, de ezt már pozitívban. Közelítsünk a 0 ponthoz. De ha sikerül felébreszteni magunkban a hálát, túl is szárnyalhatjuk. Ez az a gyakorlat, ami a legnehezebb, de egyben a leghatásosabb is. Nehéz időkben sokat tud segíteni.

Mindenért, amim van,
Köszönetet mondok,
Hálatelt szívemmel boldogan mosolygok.

Szívemnek, lelkemnek
Emelkedettsége,
A hála személyemnek legfőbb erőssége.
(Szupererő színező - Hála mondóka)