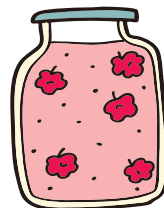
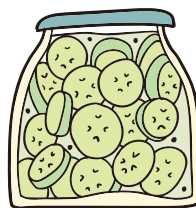
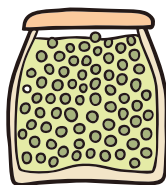
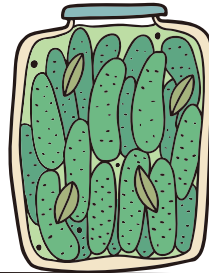
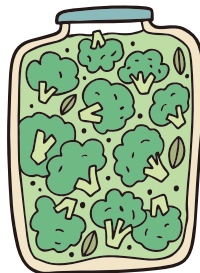
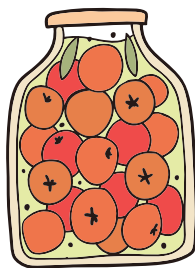
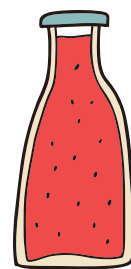
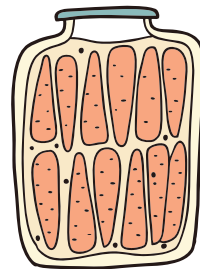


ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



TEREMTS ÉRZELMI JÓLLÉTET
A HÁLA SEGÍTSÉGÉVEL!



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

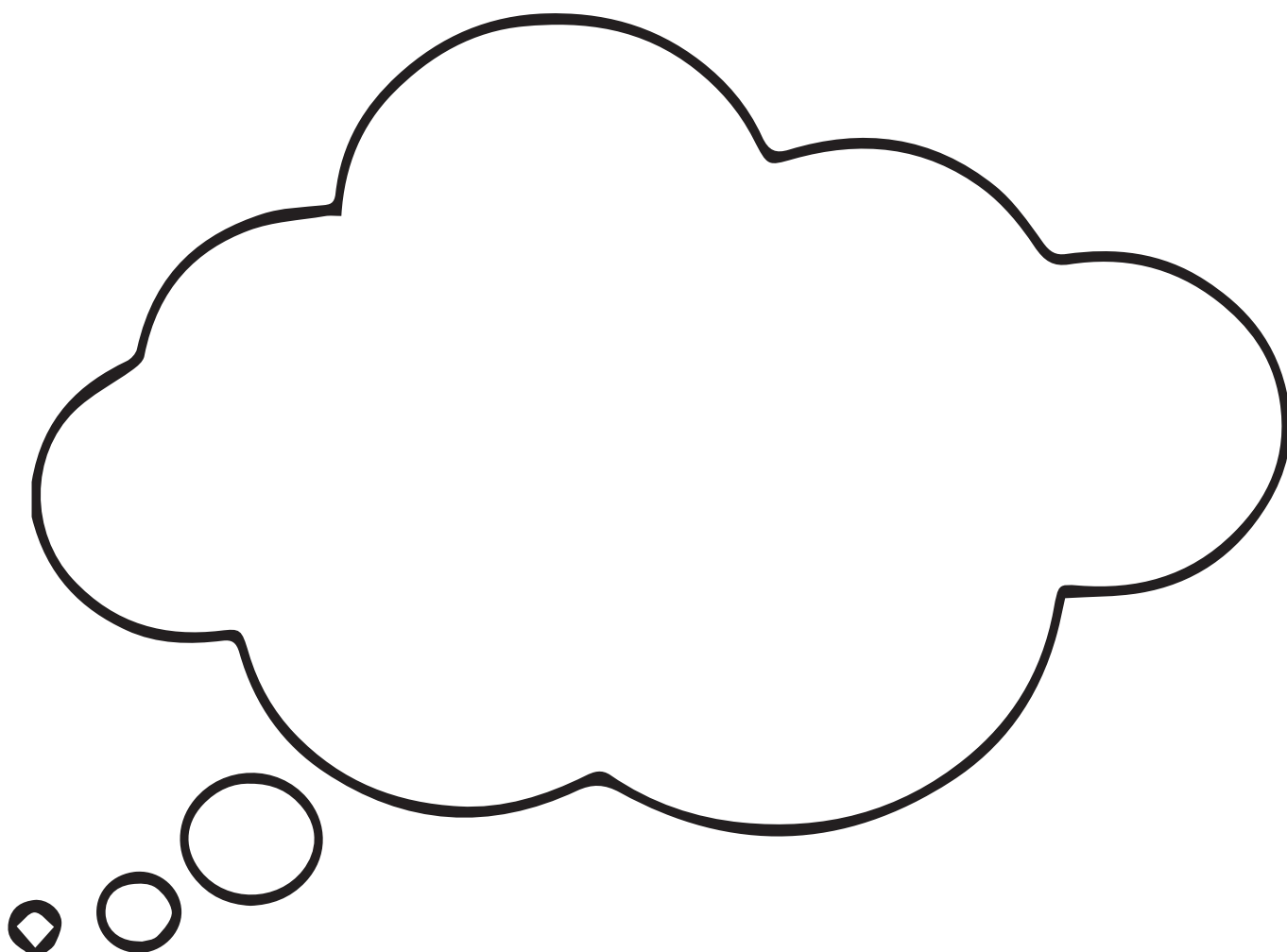
SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

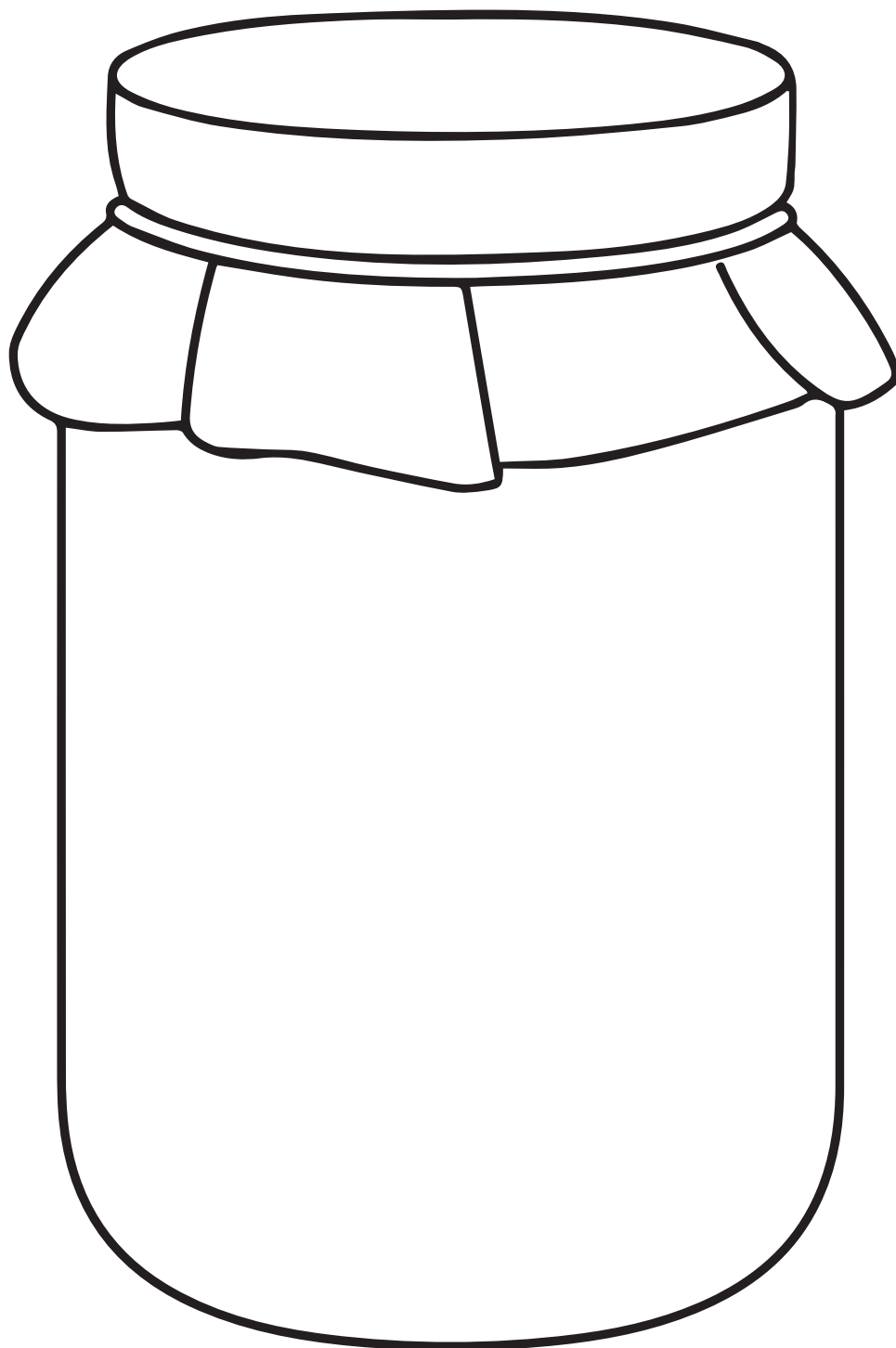
Visszatekintve ti mit visztek magatokkal ebből a hónapból? Mi az az egy gondolat, játék vagy szemléletformáló tanítás, ami új volt a számotokra, és amit szívesen beépítenétek a mindennapi életetekbe?

Valami, amit biztosan
tovább viszünk



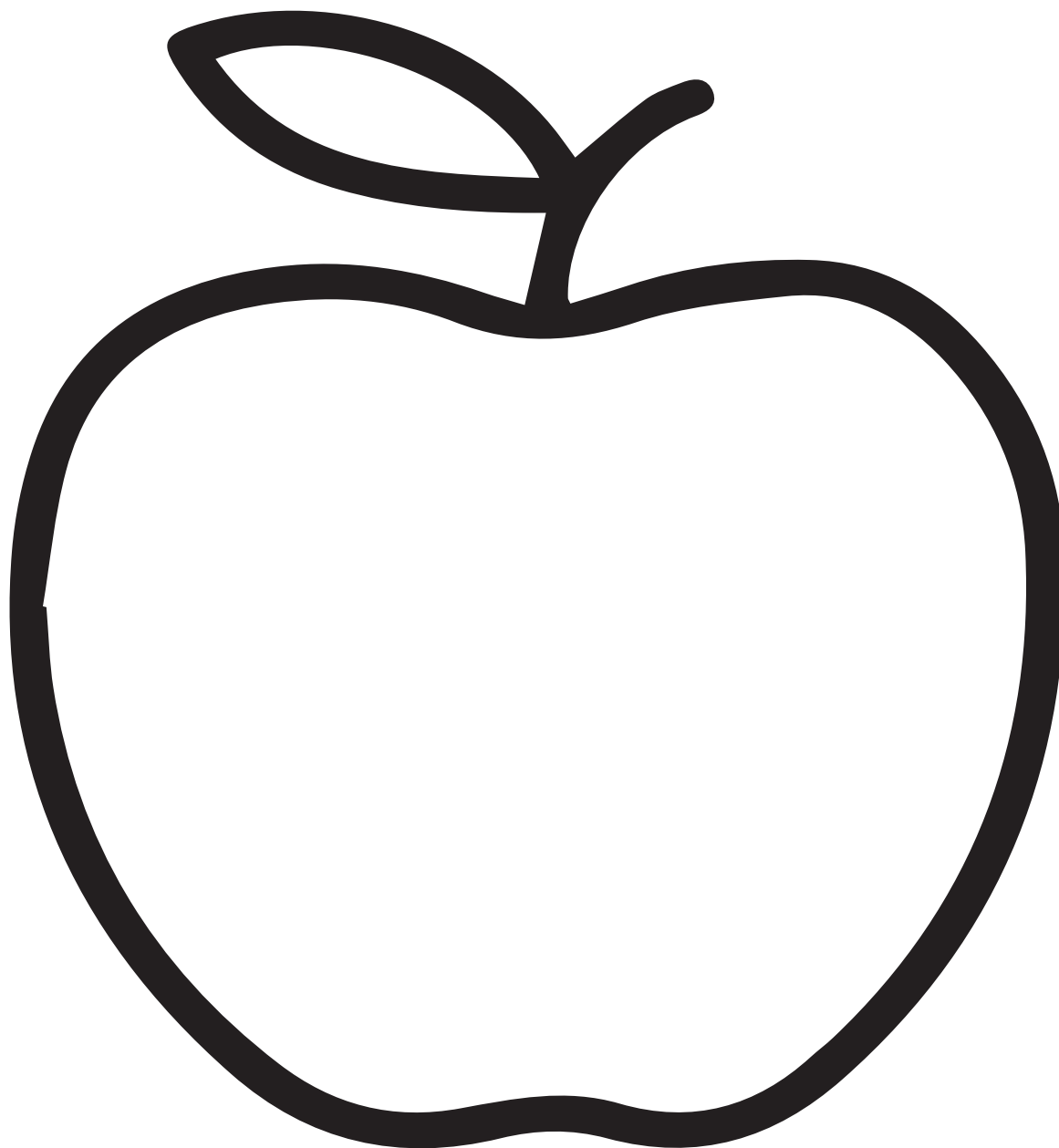
2. Hálabefőtt

Gyűjtsetek az alábbi befőttesüvegbe legalább 10 dolgot, amit eddig természetesnek vettetek, de elkezdtek kifejezni iránta a hálátokat a téma hatására. Ezt a szokást tartsátok meg, hamarosan tapasztalni fogjátok, ahogy megváltozik a légkör a családokban! Inspirálódjatok a Tudástér, a Grund és Műhely anyagaiból a hála kifejezésének módjait illetően. Törekedjete arra, hogy új és új módon fejezzétek ki a hálátokat egymás iránt.



3. Heti kihívás

A befőttesüvegből válasszatok egy olyan hálakifejezési módot, amire ezen a héten külön hangsúlyt fogtok fektetni. Mi lesz az? Mi az az egyetlen egy, amit biztosan megcsináltok?



4. Szokás

Mi az az egy tevékenység, szokás, gyakorlat ebből a hónapból, amit rendszeressé tesztek, beépítetek a mindennapjaitokba? És hogyan fogtok gondoskodni arról, hogy ne váljon megszokássá? Beszéljétek meg közösen!

Egy ötlet: Nyissatok egy háladobozt, ami jól elérhető helyen van az otthonotokban. Amikor olyan dolog történik valakivel, amiért hálás, ami pozitív, akkor írja fel egy kis cetlire és dobja bele. Ezt egész évben gyűjtögetétek, karácsonykor pedig nyissátok ki és nézzétek át a doboz tartalmát. Hatalmas ajándék lesz számba venni, hogy mennyi mindenért lehet hálát adni az évben.



5. Mindig van miért hálát adni

Írj egy dolgot, ...

