

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



LEGYEN JOBB VELÜNK A VILÁG!



erősségek



hála



optimizmus



pozitív
kapcsolatok



megbocsátás



szemlélet-
váltás



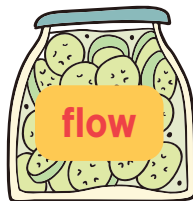
test-
mozgás



apró
örömök
élvezete



célok



flow



megküzdés



jó
cselekedetek



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

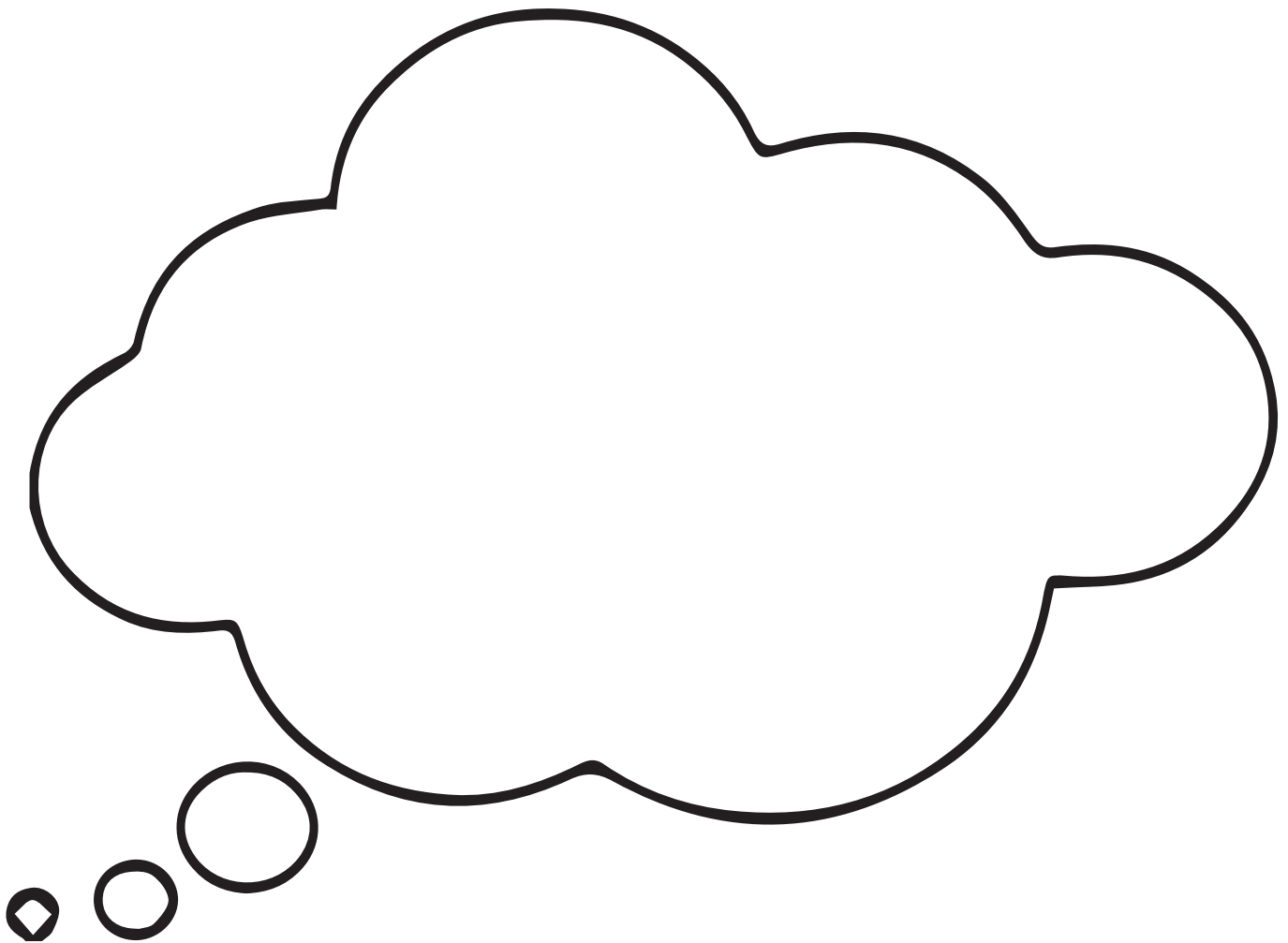
SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

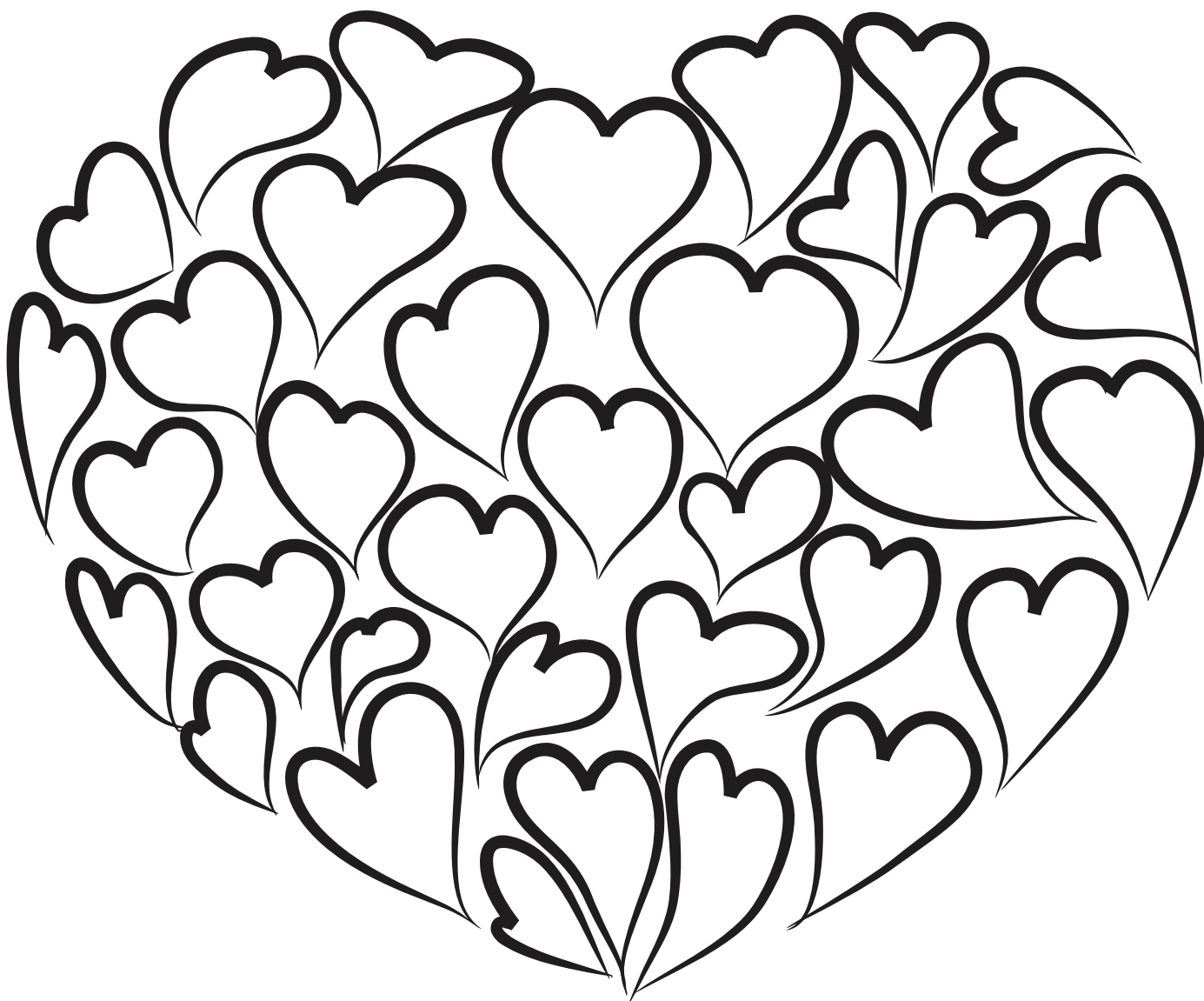
Ha visszaneztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire a jó cselekedetekkel kapcsolatban, mit visztek magatokkal tovább? Mi az az egy szemléletformáló gondolat, üzenet vagy felismerés, ami arra ösztönöz benneteket, hogy tudatosabban beépítsétek a jó cselekedeteket a mindennapi életetekbe

Valami, amit biztosan tovább viszünk
a jó cselekedetekkel kapcsolatban



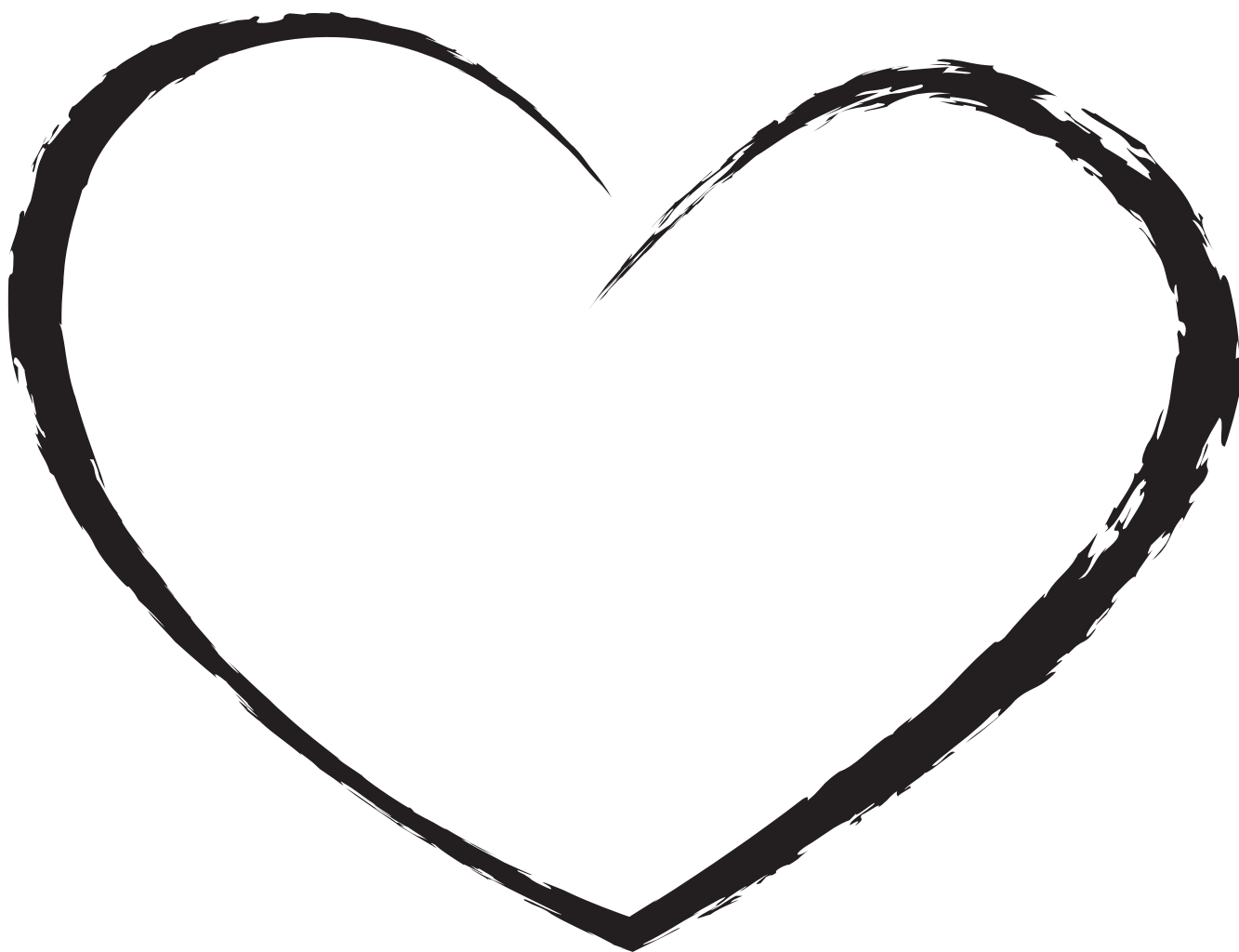
2. Mit tegyünk pontosan? - Jó cselekedet ötletbörze

Az elmúlt pár hétben biztos sok ötlet összegyűlt arra vonatkozóan, hogy konkrétan milyen jó cselekedeteket tudtok végezni szűkebb vagy akár a tágabb környezetekben. Írjátok minél több konkrét ötletet az alábbi ábra szivecskéibe, hogy mindig legyen hova fordulni, ha a következő jó cselekedetet tervezitek! Színezéssel akár jelölhetitek azt is, hogy melyik jó cselekedet melyik családtaghoz tartozik.



3. Egy szokás

Mi az az egy dolog, ami az elmúlt hetek témafeldolgozása nyomán segítség lehet a számotokra, hogy a jó cselekedetek rendszeres és változatos megtétele a hétköznapi élet kiemelt részévé váljon?



4. Az öt legjobb dolog

Írjátok be az alábbi ábrába, hogy mi az a jó cselekedetekkel 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.

