

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



TAPASZTALD MEG A MEGBOCSÁTÁS EREJÉT!



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

MŰHELY

Alkossunk!

Tudjuk, hogy a megbocsátás témája sok nehéz helyzetet is magában hordozhat a családban és egyéb kapcsolódásainkban is, hiszen sok sérelmünket nem olyan könnyű megbocsátani, de érdemes szem előtt tartani, hogy **a megbocsátás egy önmagunknak szóló ajándék**, amelytől mi magunk fogjuk jobban érezni magunkat, függetlenül attól, hogy a megbocsátásunkat kifejezzük-e a másik felé vagy sem.

Ezért olyan alkotási folyamatokra hívunk benneteket a megbocsátás hónap harmadik hetében, amelyek segíthetnek a sérelmek teljesebb feldolgozásában, kivezetésében.

Válasszátok ki azt, amelyiket a legközelebb érzitek magatokhoz, és amelyen keresztül a leginkább meg tudjátok tapasztalni a megbocsátás erejét és jóllétfokozó hatásait.

1. Megbocsátó szív

Ha szeretnétek egy olyan alkotást a lakásban, amelynek készítésében az egész család részt tud venni, és később is emlékeztet vagy megerősít benneteket abban, hogy megbocsátó család vagytok, akkor készítsétek el a család megbocsátó szívét.



MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

Sokféle alapanyagot használhattok. A képen látható szív drótból és anyagdarabokból készült. De elkészíthetitek úgy is, hogy egy vastag kartondoboz lapjából vágjátok ki a nagy szív körvonalát, apró vágásokat ejtettek rajta kívülről, és damillal vagy erősebb fonallal behálózzátok a közepét. Az apró vágásokra azért van szükség, hogy ott megálljon a damil vagy fonal, és ne csússzon össze. Ha elég sűrűn beszóttátok, a kartonszívet tekerjétek körbe egy színes pólófonallal. Pólófonalat készíthettek kinőtt pamutpólók csíkokra vágásával.

Ha ezzel is megvagytok, **a maradék pólófonalból vágjatok kisebb darabokat, és gyűjtétek össze őket egy kis kosárkában. Ezek lesznek a megbocsátásslalagjaitok.**

Mindenki vegyen belőle egyet, mondjon el egy történetet, ami a megbocsátáshoz kapcsolódik, és amikor valakinek valamilyen tettet megbocsátotta, és kösse fel a szalagot a szív közepén lévő damilra. Hozzatok sok történetet az életekből, és szőjétek be minél jobban a szív belsejét. Ha úgy érzitek, már eléggé beszóttátok a szívet, és elég történetet osztottatok meg egymással, akkor helyezétek ki a szívet valahol a lakásban, és mellé vagy a közelében helyezétek el a kosárkát is a megbocsátásslalagokkal. **Mindig, amikor a nap folyamán megbocsátotok valakinek valamit, elengeditek egymás felé érzett haragotokat, kössetek rá egy szalagot.**

2. Ho'oponopono

A Ho'oponopono egy ősi hawaii problémamegoldó módszer, gyógyító művészet, a megbocsátás és megbékélés eszköze. A folyamat bocsánatkérésből, bűnbánatból és átváltozásból áll. A ho'oponopono hawaii eredetű szó, jelentése: hibát kijavítani, helyrehozni. Mára a ho'oponopono világszerte elterjedt problémamegoldó módszer lett, és milliók alkalmazzák a hétköznapi élet problémáinak megoldására és stresszkezelésre. **A módszer a sajnálat, kérék, bocsáss meg, köszönöm, szeretlek szavak egyszerű, de folyamatos ismétléséből áll**, mellyel elérhető, hogy a módszer gyakorlója a jelenben tartsa magát, elméje ne vigye el a múltba vagy a jövőbe. Így mentesül a stressztől, az aggodalmaktól és a problémákba való beleragadástól.

Hallgassátok meg Bagdi Bella Ho'oponopono című dalát, melyet kisebb gyerekek számára ajánlunk:

[Ho'oponopono >>](#)

Kamaszok számára pedig Kowalsky meg a Vega Varázsszavak c. slágerét ajánljuk:

[Varázsszavak >>](#)

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

Ezt követően pedig készítsetek egy képet a szobátok falára, amelyre a Ho'oponopono varázsszavait festitek.



Kamaszokkal készíthettek belőle képregényt is. Ha elkészítitek, mindenképp mutassátok meg nekünk is.

3. Kreatív alkotás belső sérelmeink kivezetésére

Belső sérelmeinket kivezethetjük egyéb kreatív alkotási módokkal is saját személyiségünknek megfelelően.

Írhattok **verset**, szóhettek közösen **mesét** akár a Szupererő kártyák segítségével, **lerajzolhattok** megbocsátástörténeteket. Ha gyermekeitek szereti a számítógépes tevékenységeket, ezen keresztül is elérhetitek őket, készíthet pár perces **kisfilmet** a megbocsátásról. Ha szeretitek a **zenét**, vagy gyermekeitek játszik valamilyen hangszeren, játssza el a választott hangszerén, hogy szerinte hogyan hangozna a megbocsátás dallama. Ha szeret **táncolni**, készítsen koreográfiát, és táncolja el, szerinte, hogyan nézne ki a megbocsátás táncos mozdulatsora.

