

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



TAPASZTALD MEG A MEGBOCSÁTÁS EREJÉT!



erősségek



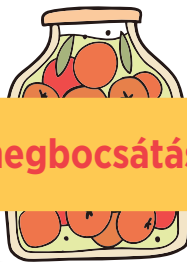
hála



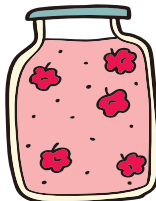
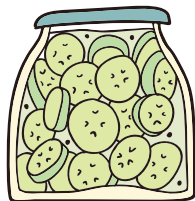
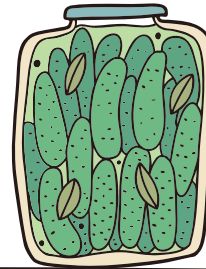
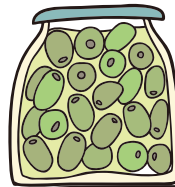
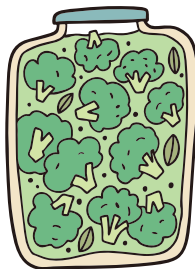
optimizmus



pozitív
kapcsolatok



megbocsátás



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

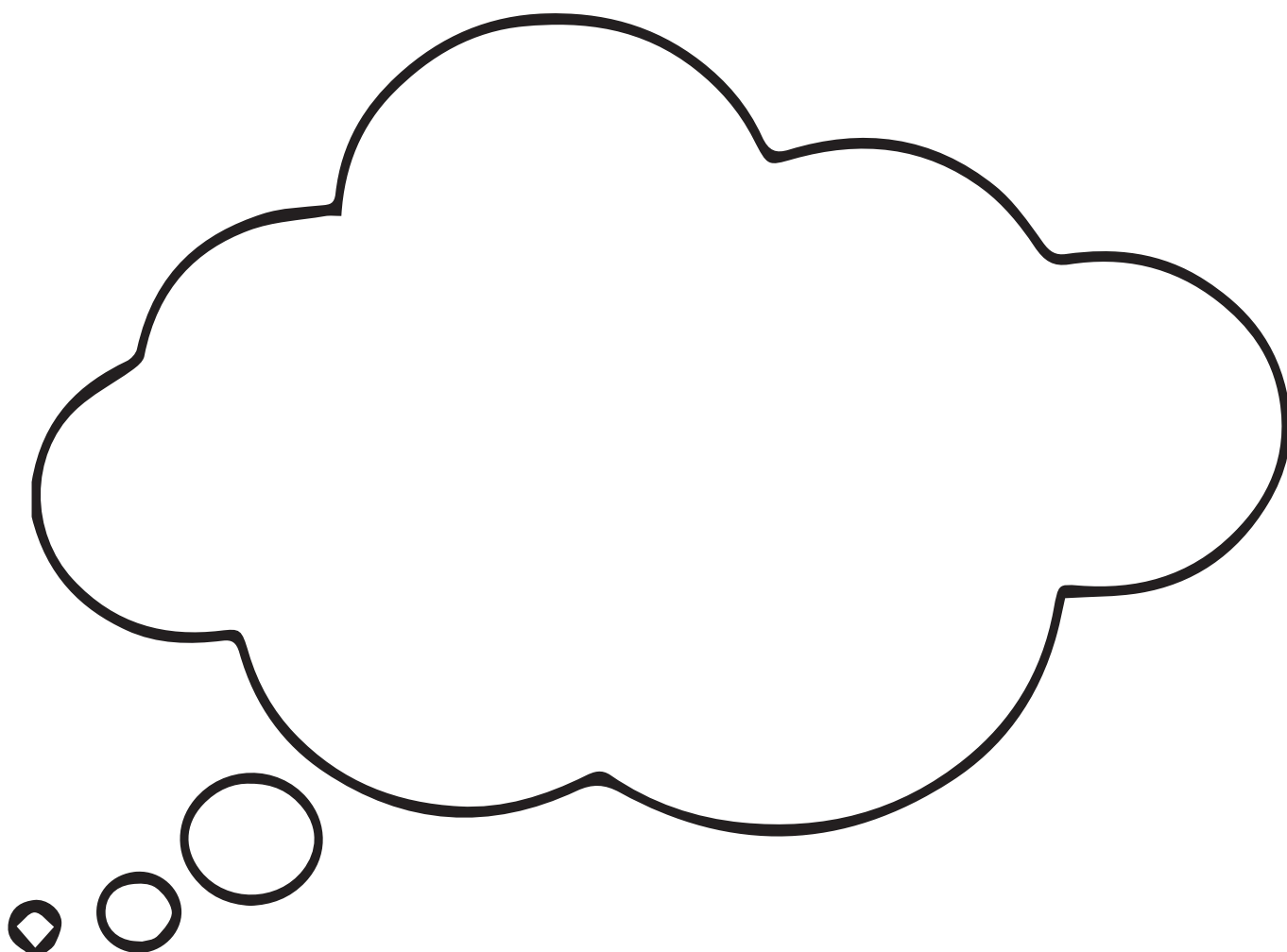
SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

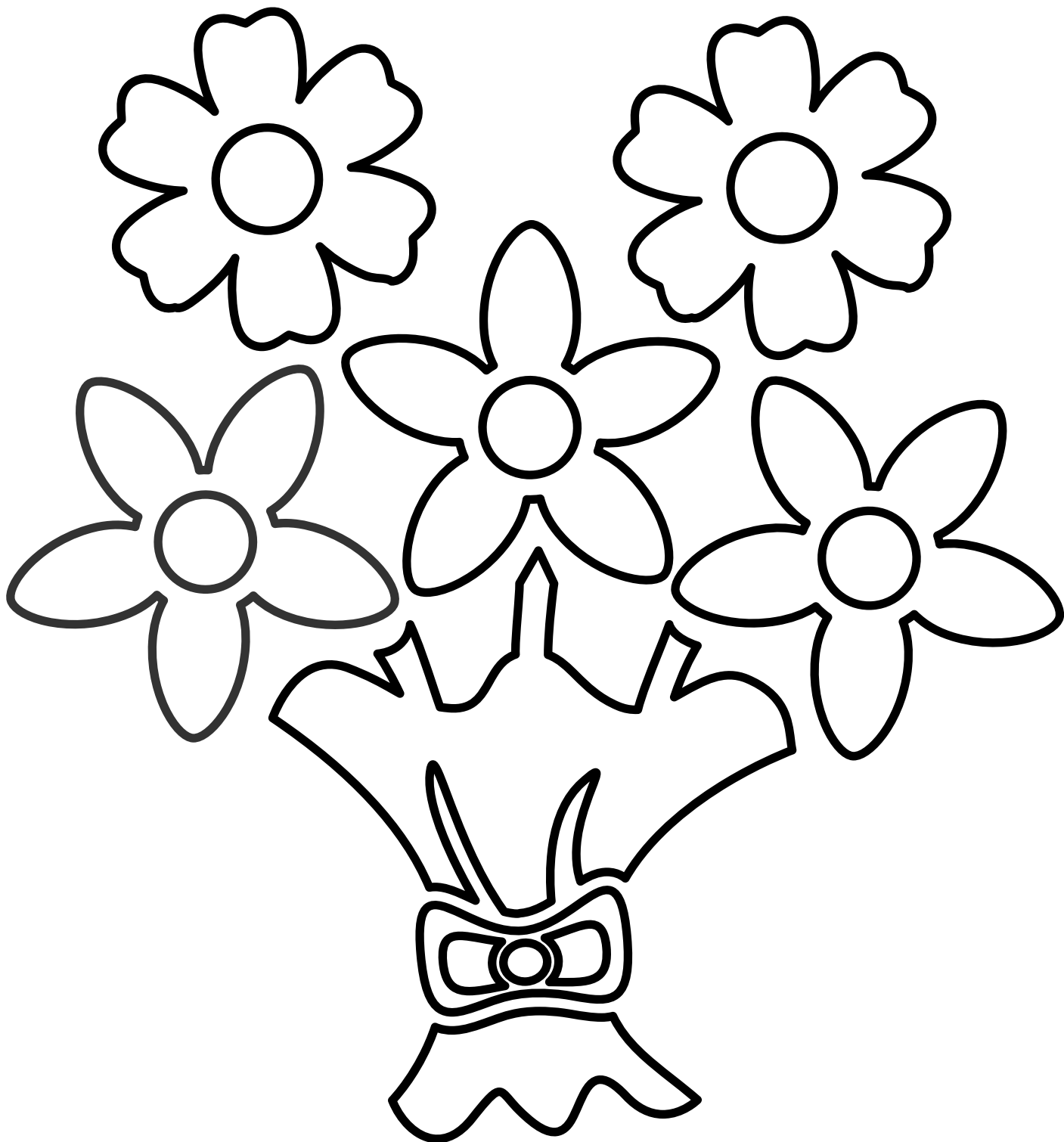
Ha visszaneztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire a megbocsátásról, mit visztek magatokkal tovább? Mi az az egy szemléletformáló gondolat vagy felismerés, ami mentén a mindennapi életetekben valamilyen hosszan tartó változás, fejlődés tud kialakulni?

Valami, amit biztosan továbbviszünk a megbocsátással kapcsolatban



2. A megbocsátás virágai

Gyűjtsetek össze 5 olyan dolgot, amiket megtapasztaltatok, mint a megbocsátás, bocsánatkérés, egymás közötti béke helyreállításának pozitív következményeit. Ha több is van, egészítsétek ki a virágok sorát a saját virág rajzotokkal és írjátok még a megbocsátásból származó jó dolgokat.



3. Szokás

Sok gyakorlati ötletet olvastatok és próbáltatok ki az elmúlt hónap folyamán, amelyek támogatják a békét a családi közegben, vagy segítik a nézőpontváltást. Mi az az egy, amit rendszeresen beépítetek a mindennapokba és gyakorolni fogjátok a családban? Írjátok bele a kezekbe.



4. Az öt legjobb dolog...



Írjátok be az alábbi ábrába,
hogyan mi az a megbocsátással kapcsolatban,

- ... amiről ebben a hónapban tanultál, ami számodra új volt
- ... ami a kedvenced volt
- ... ami a család kedvenc gyakorlata/feladata volt
- ... amit másokkal is megosztanál
- ... amit a családban felfedeztetek a témával kapcsolatban