

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



## LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!



erősségek



hála



optimizmus



pozitív  
kapcsolatok



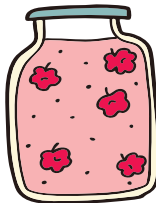
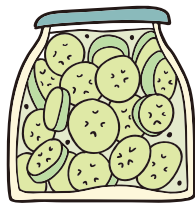
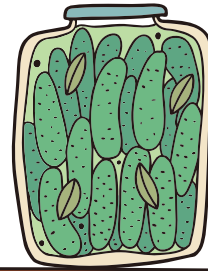
megbocsátás



szemlélet-  
váltás



test-  
mozgás



Mental Focus | Online  
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

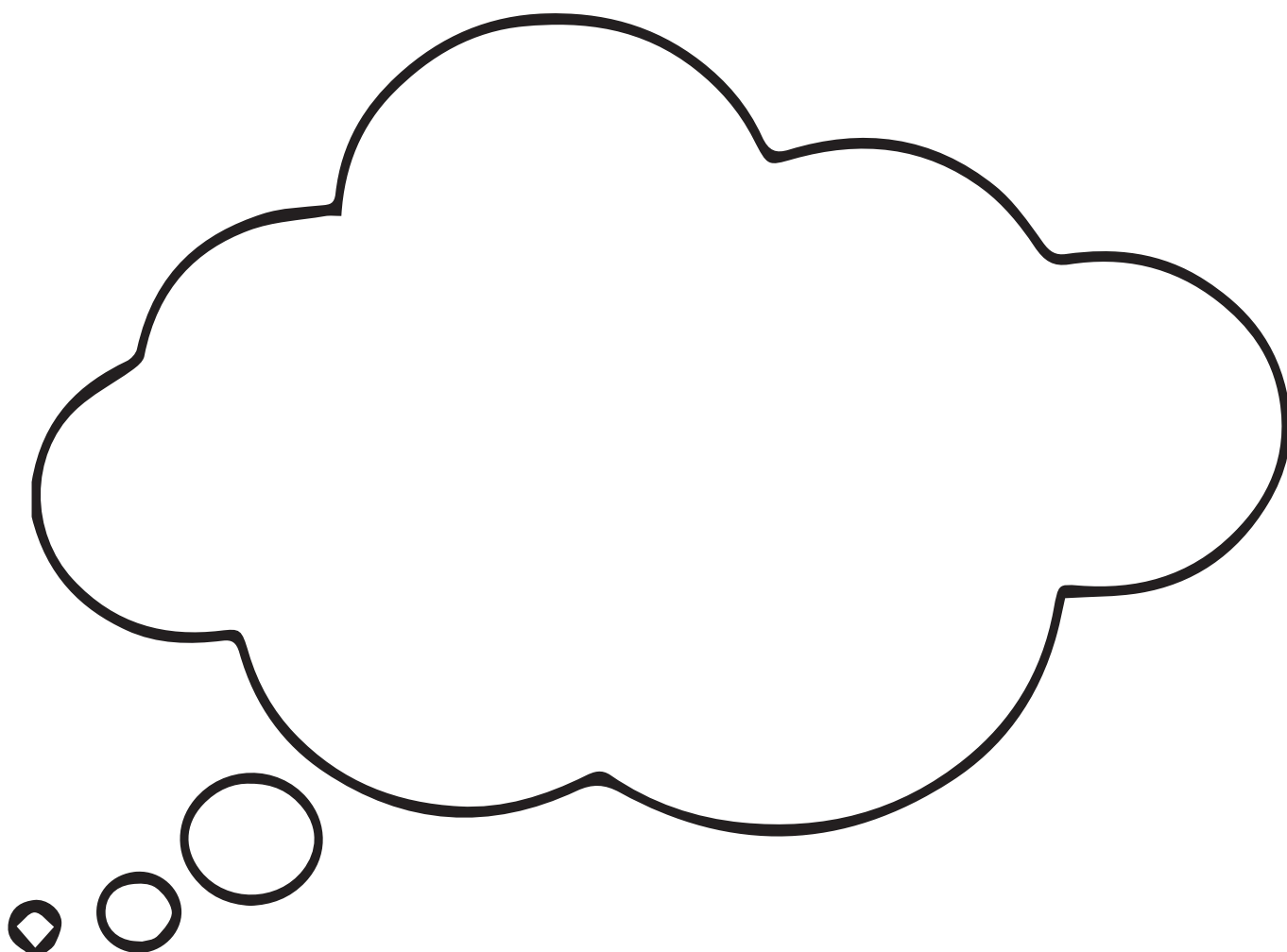
## SPÁJZ

## Töltsük fel a Spájzot!

### 1. Visszatekintés

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

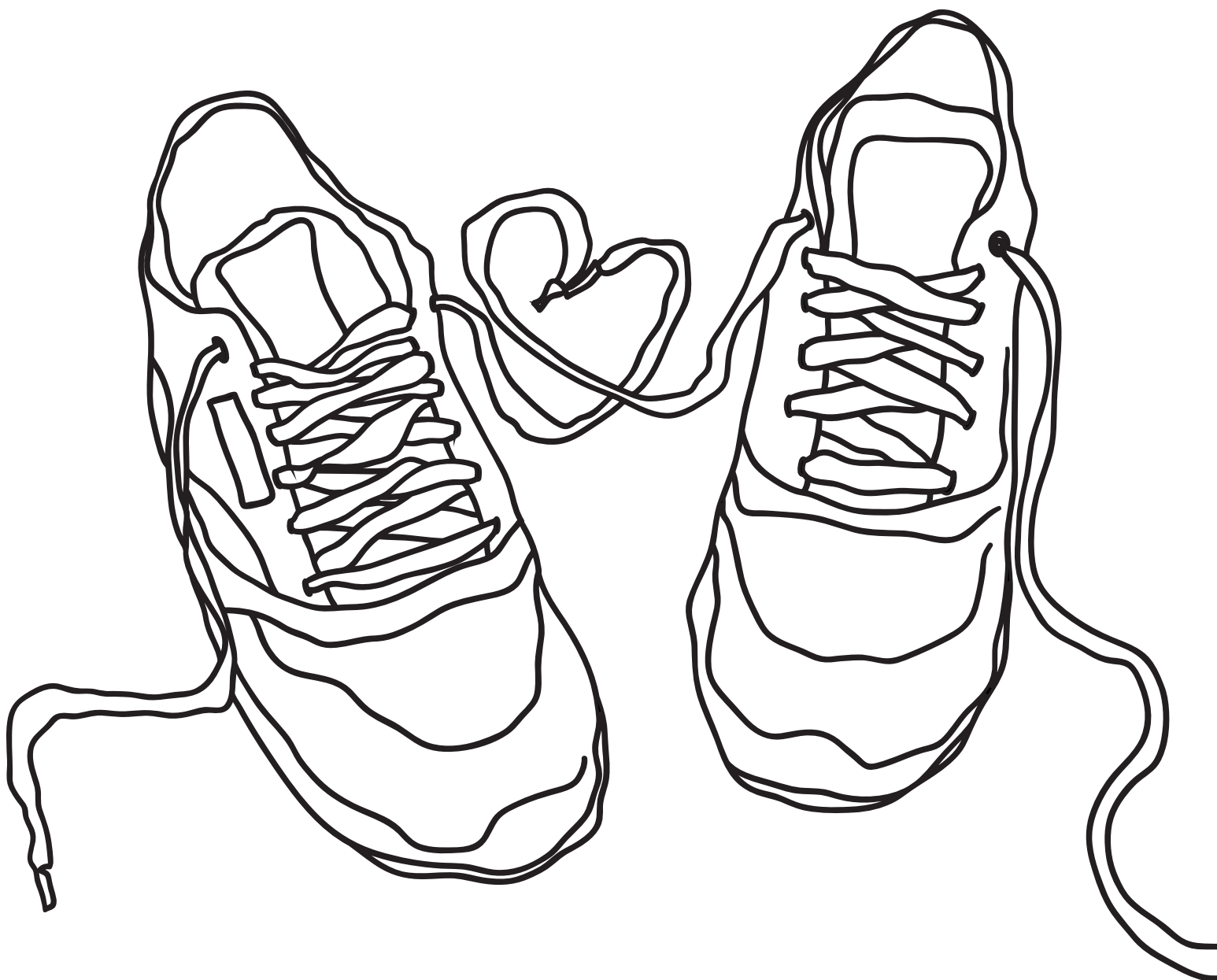
Valami, amit biztosan továbbviszünk a testmozgással kapcsolatban



## 2. Döntsd el, tervezd meg, vidd végig!

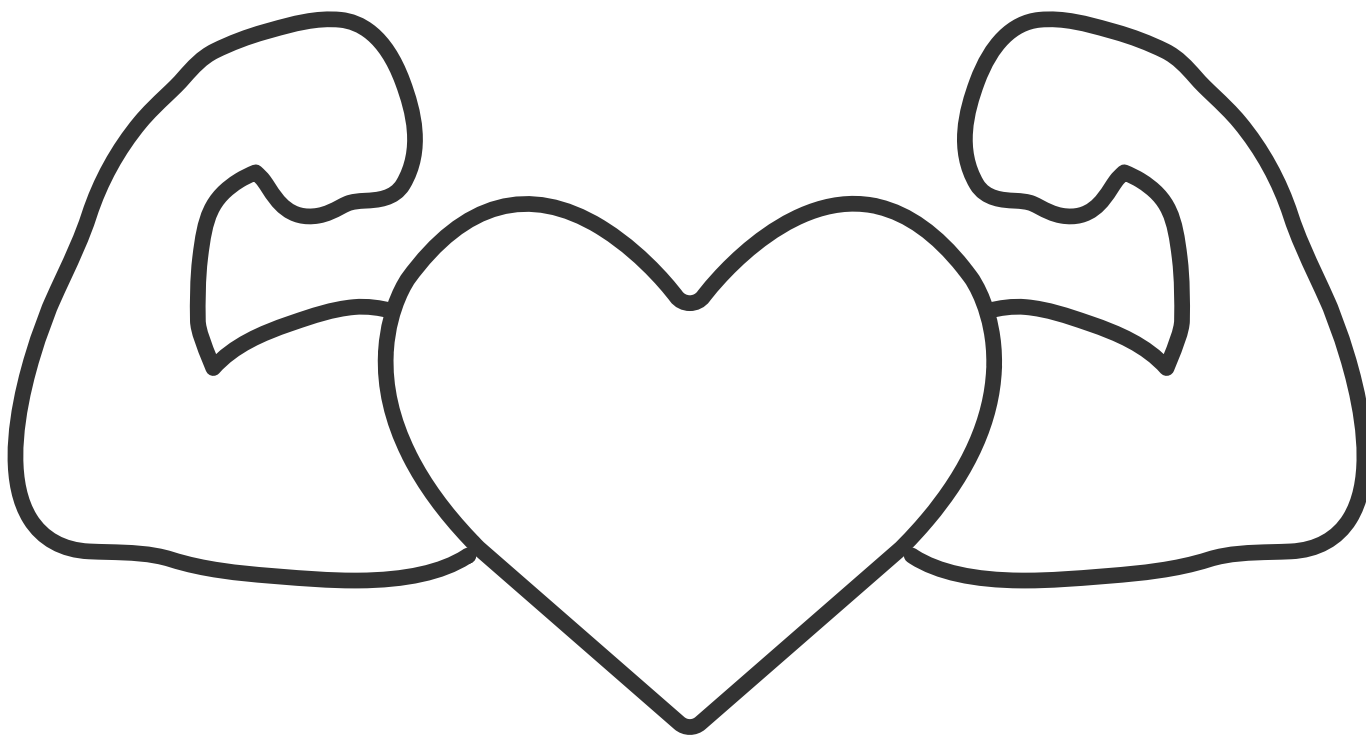
Ha megszületik bennünk az elhatározás, hogy szeretnénk aktívabb életet élni, ahol a mozgás, a vitalitást fokozó tevékenységek alappá válnak és nem plusz feladatot látunk benne, akkor segít, ha kis lépésekben haaldunk a céljaink felé.

Gyűjtsetek össze 10 olyan gyakorlati tippet, ami a mindennapokban segíthet benneteket abban, hogy a testmozgás, a fizikai aktivitás különböző formái természetes részévé válhassanak a saját és a családok életében. Használjátok bátran az előző hetek anyagait az ötletelésre!



### 3. Szokás

Sok gyakorlati ötletet olvastatok és próbáltatok ki az elmúlt hónap folyamán, amelyek segíthetnek abban, hogy a testmozgás a mindennapi életetek szerves és természetes része legyen. Mi az az egy, amit rendszeresen beépítetek a mindennapokba és gyakorolni fogjátok a családban? Mi az, amit növekedésnek indítotok az életetekben?



#### 4. Az öt legjobb dolog...

Írjátok be az alábbi ábrába, hogy mi az a testmozgással 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

És egy olyan új mozgásformát, amit kipróbáltatok a hónap folyamán.

