

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**OPTIMIZMUS - LÁSD MEG  
AZ ÉLET NAPOS OLDALÁT!**



**Mental Focus** | *Online*  
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

**GRUND**

## Irány a Grund!

A Tudástérből bizonyára már teljesen világossá vált számodra is, hogy az optimista gondolkodás nem egyenlő a hurraoptimizmussal, struccpolitikával vagy a gondok szőnyeg alá seprésével. Épp ellenkezőleg. **A valódi optimizmus** nem tagadja a negatív dolgok létét, hanem **a dolgok negatív vetülete mögött is keresi és meg is találja annak pozitív oldalát, előnyét, a benne rejlő tanítást, lehetőséget.** Hogy erre képesek vagyunk-e, nagyrészt azon múlik, hogy gyermekkorunkban milyen értelmezési stílust alakítottak ki bennünk a szüleink. De jó hír, hogy ha most úgy is érzed, hogy gyermekkorodban nem a megfelelő értelmezési stílust kaptad készen a szüleidtől, környezetedtől, akkor is **van lehetőség változtatni rajta.** Kicsit nagyobb energiabefektetést igényel, de mindenképp megéri, hogy **te már építő, pozitív mintát adhass a gyermekednek.**



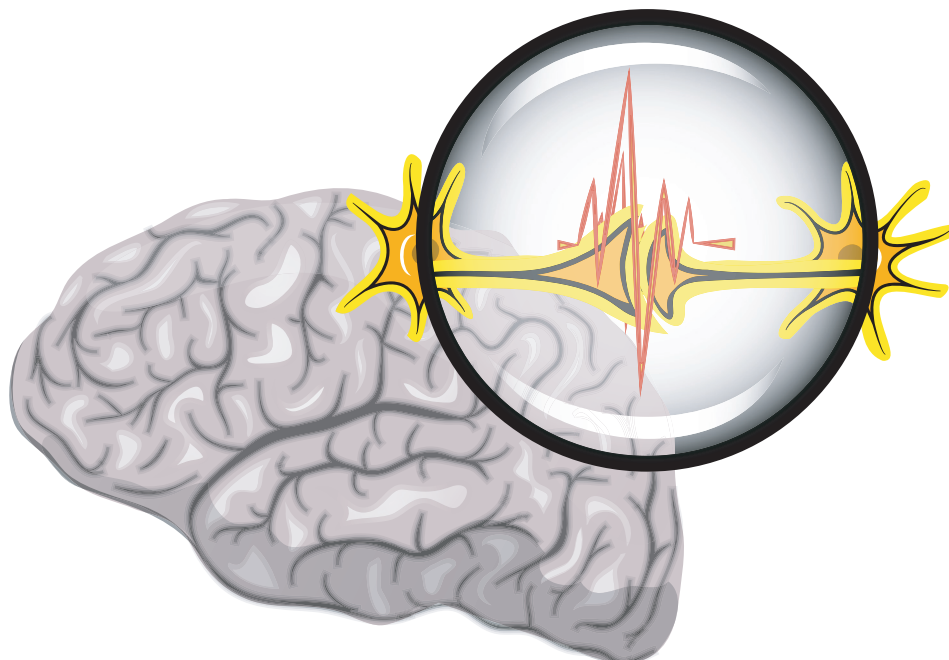
Ezt az optimista gondolkodást fogjuk ezen a héten a gyakorolni, és a mindennapjaink részévé tenni néhány játék vagy gyakorlat segítségével. Keressétek meg köztük azokat, amelyek a leginkább a családotokhoz illenek. Vagy akár próbáljátok ki mindet. De tudjátok, **igazán boldogságfokozó haszna akkor lesz ezeknek a gyakorlatoknak, ha szokássá is teszitek egyik vagy másik technikát.**

## EGYETLEN EGY

A legfontosabb, hogy az alábbi ötlettárból válaszd ki azt az egyet, amit ezen a héten megcsináltok majd a családdal! Olvasd el a játékos feladatokat, majd dönts az egyik javaslat mellett!

### 1. 3 napos panaszmentes kommunikáció kihívás

Kutatások bizonyítják, hogy minél többet panaszkodunk, annál valószínűbb, hogy egyre negatívabb színben látjuk majd a dolgokat. A panaszkodás és negatív gondolkodás során használt idegsejtek közelebb kerülnek egymáshoz, és a közöttük lévő kötélek erősebbek lesznek, ezért könnyebben használjuk őket később is, nem csak akkor, amikor aktívan rossz dolgokra gondolunk.



Kell, hogy kiadjuk magunkból a rosszat is, de ezek a panaszkodások inkább csak a folyamatos hibakeresések alkalmai.

**Ha már panaszkodásba kezdünk, tegyük azt célzottan, arra fókuszálva, hogy mi lehet a probléma forrása és annak lehetséges megoldása.**

Tehát ahhoz, hogy készségi szintűvé tegyük az optimista hozzáállást, elsőként **észre kell vennünk azt, amikor automatikusan pesszimistán állunk egy-egy helyzethez vagy rögtön zsigerből panaszkodunk valamire, vagy amikor negatív gondolatokkal bántjuk magunkat, és saját magunk akadályozzuk az előre haladásunkat.**

Gyakorlást igényel ezeknek a gondolatoknak a fülön csípése, de egyáltalán nem lehetetlen egy kis önfegyessel, önkontrollal változtatni ezeken az automatikus reakcióinkon.

**Adunk pár ötletet a 3 napos panaszmentes kommunikáció kihíváshoz, hogyan tehetitek játékosá ezt a folyamatot!**

Mindig, amikor panaszkodáson, akadályozó gondolon kapjátok magatokat,

- dobjatok egy pénzérmét vagy egy kavicsot egy üvegbe,
- csípjétek meg magatokat,
- végezzetek 10 guggolást,
- vagy vegyetek egy szűk gumis karkötőt, és minden alkalommal tegyétek át egyik kezetekről a másikra.

Például, ha azt mondtad magadra: - *Ó, hogy már megint mekkora hülye voltam, mert...* Válaszd ki valamelyik fenti gyakorlatot, és közben cseréld ki az akadályozó gondolatot valami segítő, építő gondolatra.



Vagy ha épp esős időben ezt találod mondani: - *Jaj, már megint milyen szomorú az idő.* Tedd meg gyorsan valamelyik fenti gyakorlatot, miközben találsz valami pozitívat a helyzetben.

Vagy amikor a gyermeked azt mondja, hogy *“Már megint kiöntöttem a kakaót!”*, jusson eszedbe a fenti gyakorlat.

Figyeljétek egymást is a családban, és emlékeztessétek magatokat és a másikat is rá, amikor panasz vagy akadályozó gondolat hagyja el a száját, hogy a fenti gyakorlatok közül végezzen el valamit, és közben cserélje ki valami építő, pozitív, kedves gondolatra önmagával vagy a helyzettel kapcsolatban.

### **Ezek a kérdések segíthetnek átfordítani, pozitív szemszögből nézni a helyzeteket:**

- Mi mást jelenthet még ez a helyzet vagy élmény?
- Származhat belőle valami jó?
- Vajon rejt valamilyen lehetőséget számomra?
- Milyen leckéket tanulhatok belőle és alkalmazhatok a jövőmre?
- Kialakulhat-e ennek eredményeképpen valamilyen képesség bennem?

Ha tetszett nektek ez a 3 napos kihívás, és jól érzitek benne magatokat, ismételjétek meg újra, vagy emeljétek a napok számát 7-re, 21-re, amennyire nektek jólesik!

## 2. Ez fantasztikus, mert...!

Az optimizmust, a derűlátást segíti a humor erőssége is. Használjátok ti is ezt az erősségeteket. Játsszátok el a következőt: Az egyikőtök mondjon valami **apró bosszúságot**. Most még az sem kell, hogy igaz legyen. Csak az a fontos, hogy valami apróság legyen, ami adott esetben bosszantó tud lenni.

Például: *Jaj, már megint az emeleten felejtettem a táskámat.*

Mire a másik válaszoljon így: *Ez fantasztikus, mert így legalább fittebb leszel a sok lépcsőzéstől.*



Játsszátok el párszor. Felváltva mondjátok a számotokra bosszantó mondatokat, a másiknak pedig annyi ideje van kitalálni, hogy miért is olyan fantasztikus ez, amíg elmondja, hogy “Ez fantasztikus, mert...”

**Bátran találjatok ki vicces feleleteket. Nevesetek sokat!**

### 3. A lehető legjobb énünk naplója

Ez a gyakorlat Laura King, a Missouri Egyetem optimizmust kutató professzorának nevéhez fűződik. A gyakorlat végtelenül egyszerű, de annál hatásosabb.

**Írj 20 percen keresztül a lehető legjobb jövőbeli énedről!**



Idézd fel, képzd el magad előtt azt, hol tartasz 10 év múlva? Milyen az egészséged? Mit dolgozol? Milyen házban élsz? Kik vesznek körül? Mindezt úgy, hogy olyan időközön vagy túl, amikor minden a legnagyobb rendben alakult az életedben.

Ebben a gyakorlatban **végiggondolhatod a legfontosabb, szívedből fakadó céljaidat, és elképzeld, hogy már el is érted azokat.** Úgy vidd végig ezt a gyakorlatot, hogy közben elképzeld, ahogyan **minden álmod valóra vált, és kihoztad magadból a legtöbbet.** És érezd közben azt is, hogy már **akár ma is tehetsz valamit, amivel képessé teszed magad a lehető legjobb életed elérésére.** Tedd meg ezt rendszeresen, és érezd mekkora hatással van rád. Lehet eleinte nehezen megy elképzelni a jövőbeli legjobb énedet, lehet ideges leszel tőle, de gyakorlással egyre könnyebbé és természetesebbé válik majd számodra.

Ha magatok végzitek ezt a gyakorlatot, nagyon fontos, hogy **írásban** tegyétek. Mert az íráson keresztül tudjátok összerendezni a gondolataitokat, és sokkal összeszedettebben tudjátok megjeleníteni magatok előtt a jövőtöket.

## 4. Időutazás a lehető legjobb jövőbeli életünkbe

Kis gyermekekkel a következőképp végezhetitek az előző gyakorlatot:

Üljetek egymással szembe, és legalább **2 percig arról beszéljétek, hogy hogyan nézne ki a lehető legjobb életetek** x (mindenkinek más: 20-30-40-50-60 stb.) éves korotokban. 1 percig csak az egyikőtök beszél, a másik csak hallgathat, illetve ha azzal segíthet, akkor minél több részletre kérdezzen rá, minél jobban próbálja megismerni a másik lehető legjobb jövőbeli életét. Aztán cseréljétek. Fontos, hogy **úgy fogalmazzátok meg, mintha már meg is történt volna veletek**. Aztán üljetek be az időgépbe, és repüljétek oda az időben. Ismételjétek meg még egyszer vagy annyiszor, ahányszor jólesik.



Ha szeretnétek, családirag is játszhatjátok ezt a játékot. Mégpedig úgy, hogy valaki elkezd elmesélni, hogyan telik egy napotok mondjuk 10 év múlva. Ezt követően, akinek ötlete támad, ő is mond valamit, amivel továbbfűzi az előtte lévő mondandóját. **“Igen, és...”** kezdetű mondatral folytassa, mert ezzel megerősíti az előző gondolatot, de tovább is viszi a gondolatmenetet.

## 5. Meséld el egy sikeredet!

Ez a gyakorlat igazán pozitív hangulatba hozhat benneteket, és az erősségeitekre is ráirányítja a figyelmet.

**Meséljete el egymásnak olyan történeteket, amikor valami nagyon jól sikerült, és nagyon boldogok voltatok tőle.**

- Mit gondoltatok magatokról?
- Milyen érzések voltak bennetek?
- Milyen erősségeiteket használtátok közben?
- Mi volt a fő erősségeitek, amit használtatok ebben a helyzetben?



A SoulPancake csapat *The Science of Happiness (A boldogság tudománya)* sorozatának *Is Your Glass Half-Full or Half-Empty? (Félig teli vagy félig üres a poharad?)* című videójával szeretnénk egy kis motivációt adni nektek ehhez.

Ebben a videóban egy kísérletet mutatnak be, amelyben azt vizsgálták, hogyan változik a boldogságszintje azoknak az embereknek, akik percekig semleges témáról gondolkodnak és beszélnek, és azoknak, akik egy számukra jelentős sikerükről illetve az erősségeikről gondolkodnak és beszélnek. A videó angol nyelven, angol felirattal nézhető:

<https://www.youtube.com/watch?v=V9xhpLpZZSg>



## 6. Reggeli pozitívizáló gyakorlat

Végezzétek el minden nap Prof. Dr. Bagdy Emőke reggeli pozitívizáló gyakorlatát. A szövegét tartalmazó posztert megtaláljátok a kiegészítő anyagok között. Nyomtassátok ki, és tegyétek az ágyatok mellé. **Ébresszétek ezzel a gyermekeketek!**

Reggeli pozitívizáló gyakorlat:

„Reggel, mielőtt kinyitjuk a szemünket, állítsuk be az agyunkat arra, hogy ma egész nap jó dolgok történnek majd velünk. Mondjuk végig magunkban ezt a rövid szöveget: **„Jó reggelt kívánok magamnak és mindazoknak, akiket szeretek, és akikkel ma csak találkozni fogok. Odavezetek egy fénysugarat a lábujjaimhoz, végigvezetem az egész testemen, és mosolyog minden pici sejtem, örül a mai napnak. Ma valami jó történik!”** Próbáljuk ki – és tényleg valami jó fog történni!... Ezt mindenki kipróbálhatja saját kísérlet keretében is. Egy hétig minden reggel tegyük be a teremtő tudatunkba, hogy ma valami jó történik, közben figyeljük a közérzetünket, a lelkiállapotunkat, a velünk történt eseményekről pedig írunk naplót - és rá fogunk jönni, hogy ez így igaz. Ha nem hiszünk másnak, higgyünk önmagunknak, a saját tapasztalatainknak!” Prof. Dr. Bagdy Emőke

## 7. Tükörjáték

Álljatok a tükör elé, nézzetek bele, és soroljátok el a pozitív tulajdonságaitokat, akár belső, akár külső. A szülő kezdje, hogy a gyermek lássa a mintát. Ha nehezen menne, segítsétek egymásnak benne, viszont akire vonatkozik, ő mindig ismétlje meg a tükörbe nézve.



Egy kis inspiráció lehet hozzá ez az angol nyelvű videó, amelyben Jessica napi megerősítéseit hallhatjuk:

<https://www.youtube.com/watch?v=qR3rK0kZFkg>

## 8. Optimista napi ötletek

És végül, de nem utolsó sorban ajánljuk nektek szeretettel az Optimista Napi ötletek, amelyeket a Tudástérben találtok meg.

### OPTIMIZMUS

Napi ötletek

1. Milyen reményteljes céljaitok vannak? Beszélgetsetek róla!	2. Beszélgetsetek arról, milyen lesz 70 év múlva az ideális életetek?	3. Váltatok fel ma valakit! Este meséljétek el egymásnak!	4. Milyen pozitív változások történtek az életetekben az elmúlt 5 évben?	5. Készítsetek optimista személyet, hogy lássátok a dolgok jó oldalát is!	6. Mondjatok ma valami pozitívat mindenkinek, akivel találkoztok!	7. Nézzetek egy problémára más szempontból! Mit tanulhattok?
8. Mi a legjobb reményetek az életben?	9. Ha negatív vélemény hangzik el a családon belül, valaki mindig fordítsa át!	10. Játszatok csúszást, nevessetek sokat!	11. Ismétlegessétek vagy énekeljétek: Világban minden rendben van...	12. Keresetek pozitív híreket a világban!	13. Mi az a legjobb dolog, ami megtörténhet ezen a bolygón?	14. Milyen szerencsés dolgok történtek már eddig veletek?
15. Játék: Valaki mond egy akadályt. A másik mondja a benne rejlő lehetőséget.	16. Ha panaszkodtok ma valamire, csipjétek meg magatokat!	17. Írjatok magatoknak pozitív megerősítéseket! (Pozitív gyerek vagyok kártya)	18. Osztoassatok másoknak is pozitív üzeneteket!	19. Rejtsetek el egymás táskájában bátorító, pozitív üzeneteket!	20. Keresetek optimista mesehősöket! Beszélgetsetek róla!	21. Valaki vágjon fapofát, a többiek nevettesék meg! Majd cseréljétek!
22. Játék: Az utcán sétáló embereket képzéletek el egy számukra csodás élettel.	23. Készítsetek el a jó tulajdonságaitok fáját!	24. Válaszoljatok ma mindenre pozitívan!	25. Meséljétek egymásnak vicceket!	26. Készítsetek egymásnak elismerő oklevelet a családban!		
27. Gyűjtsétek ma minél több mosolyt!	28. Írjatok post-itre egymás hátra egy jellemző pozitív tulajdonságot, ő pedig találja ki!					
						

### Álljon itt a mi 7 kedvenc gyakorlatunk a Napi Tippekből:

1. Amikor az utcán sétáltok, a szembejövőket képzeljétek el egy számukra csodálatos élettel, és beszélgetsetek róla.
2. Rejtsetek el egymás táskájában bátorító, pozitív üzeneteket!
3. Valaki vágjon fapofát, a többiek nevettesék meg! Majd cseréljétek!
4. Legyetek "Igen-emberek": Válaszoljatok ma mindenre pozitívan!
5. Meséljétek egymásnak vicceket! Figyeljétek rá, hogy ne legyen sértő, bántó, diszkriminatív!
6. Írjatok post-itre egymás hátra egy jellemző pozitív tulajdonságot, ő pedig találja ki!
7. Mondjatok ma valami pozitívat mindenkinek, akivel találkoztok!

## +1 Pozitív vagy Positivity Family társasjáték

Ha semmi másra nem jutna időtök a héten, de van otthon **Positivity** vagy **Positivity Family** társasjátékotok, játsszatok vele egyet!

Ezzel is sokat fejleszthetitek gyermekeitek optimista szemléletmódját.

A Positivity táblajátékban kockával dobva és bábukkal lépve haladhattok a Boldogság Kastélya felé, miközben különböző kártyákon különböző boldogságfokozó gyakorlatokat oldhattok meg, kérdésekre válaszolhattok, és egyre jobban megismerhetitek egymást, és növelhetitek gyermekeitek önéncsülését.

Az optimizmus témaköréhez ebben a játékban elsősorban **Az optimizmus rétje** és a lila színű **Csak pozitívan!** kártyák kapcsolódnak. Ezekkel külön is játszhattok. A kártyákon egy-egy negatív gondolatot tartalmazó mondatkezdemény szerepel, amit valamelyikőtök befejez, majd a feladat, hogy formáljuk át ezt a mondatot pozitívvá, találjunk benne valami pozitívumot.

A **Pozitivity Family**-ben a **Jövő-kép** kártyák segítik az optimista látásmód fejlesztését. Minden kártyán egy képet láthattok, amely segítségével előhívhatjátok legvágyottabb éneteket.

Ennek a gyakorlatnak a lébnyege, hogy elképzeljük, milyenek leszünk, hogyan élünk, kik vesznek bennünket körül, amikor beteljesülnek az álmaink. Tehát ez a kártya a **lehető legjobb jövőbeli életünk** gyakorlatát is segítheti illetve helyettesítheti. Itt is beszélgethetek csak a kártyák segítségével anélkül, hogy egy teljes játékhoz hozzákezdenetek.