

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



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



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

**MŰHELY**

# Alkossunk!

Az optimizmus hónap harmadik hetében ismét közös alkotásra hívunk benneteket.

Válasszatok az alábbi alkotási lehetőségek közül egyet, amelyet közösen elkészítetek a családdal! A kreatív tevékenységek által kiváló alkalmat teremtünk arra is, hogy családi kapcsolataink gazdagodjanak, erősödjenek.

Nagyon fontos, hogy vonjátok be a családot, a gyermekeket is a kitalálás, az anyagbeszerzés, a kivitelezés folyamatába is. Nem az a feladat, hogy Anya/Apa mindent előkészít, elkészít. Használjátok a vezetői képességeket, és erősítsétek a családban a csapatmunka erősségét.

## EGYETLEN EGY

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

### 1. Optimista vagy Bátorító tál

Először készítsetek közösen bátorító üzeneteket. Írhattok magatoktól is optimista, bátorító mondatokat egymásnak, vagy olyanokat, amikkel magatokat tudnátok jobb kedvre deríteni, de kereshettek is ilyen idézeteket a neten. A kisebbek rajzolhatnak olyan képeket, amelyeken számukra motiváló történetet jelenítenek meg.

[Innen tölthetitek le a nyomtatható sablont az üzenetekhez >>](#)

Ezután válasszatok egy nagy üvegtálat vagy egy szép dobozt. Ezeket kedvetekre dekorálhatjátok, de a közös alkotást az üzenetek készítésében is megtapasztalhatjátok, a tál pedig lehet egy egyszerű szép üvegtál is.

**Adunk néhány ötletet bátorító üzenetekre, idézetekre. De ti is keressetek a családotokhoz illőket.**

Ha az élet citrommal kínál, csinálj belőle limonádét!

Mosolyogj, és a világ is visszamosolyog majd rád!

Világomban minden rendben van.

Feleléskor magabiztos és nyugodt vagyok. Bízok magamban és a tudásomban.

“Ami van, az van, ami nincs, az lehetséges.” Kätlín Kaldmaa

“Amint megváltoztatjuk a gondolatainkat egy „rossz helyzet” kapcsolatban, előnyünkre válhat maga a helyzet. Az élet nagy lehetőségei legtöbbször szerencsétlenségeknek és katasztrófáknak álcázva toppannak be hozzánk.” Andrew Matthews

“Imádom a reggeleket. Tele vannak lehetőséggel.” Cassandra Clare

“Az optimizmus az a hit, ami elvezet a sikerhez.” Bruce Lee

“Aki hajlandó körülnézni, mindenütt meglátja a virágokat.” Henri Matisse

“Egyedül nem érheted el a kiválóságot, és pont. A siker közös folyamat.” Lewis Howes

“Aki elég örült ahhoz, hogy elhiggye, hogy meg tudja változtatni a világot, az meg is teszi.” Steve Jobs

“Célozd meg a Holdat! Még ha elhibázod is, a csillagok közt landolsz.” Les Brown

“Úgy érezzük, hogy amit teszünk, csak egy csepp a tengerben. Anélkül a csepp nélkül azonban sekélyebb volna a tenger.” Teréz anya

“Amikor azt gondolod, hogy már minden lehetőséget kimerítettél, még mindig van legalább egy.” Thomas Alva Edison

“Nem számít, milyen lassan méész, amíg nem hagyod abba.” Konfuciusz

“Egy pesszimista minden lehetőségben látja a nehézséget; egy optimista minden nehézségben meglátja a lehetőséget.” Winston Churchill

“Ne várj, a legjobb alkalom soha nem fog elérkezni. Kezdj hozzá ott, ahol éppen most vagy, és használj bármilyen eszközt, ami csak a kezvedbe kerül, hiszen a legjobb szerszámokat útközben úgyis meg fogod találni.” Napoleon Hill

“Azzá válsz, amire gondolsz.” Earl Nightingale

“Ha meg tudtad álmodni, meg is tudod tenni.” Walt Disney

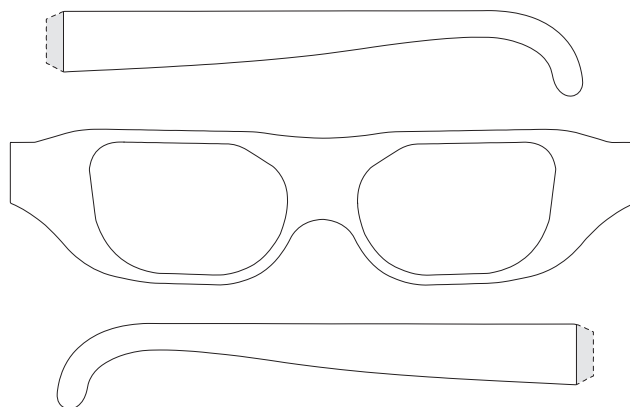
Ha megvannak a pozitív megerősítések, üzenetek, gondolatok, tegyétek őket a tálba, amit mindenki által elérhető helyre helyeztetek, és ha úgy érzitek, hogy szükségetek van egyre, akkor húzzatok belőle bátran. Bármikor, amikor eszetekbe jut egy pozitív, másokat is erősítő gondolat, írjátok le, és dobjátok bele ebbe a tálba, így egy soha ki nem fogyó bátorító tál birtokosai lesztek.

## 2. Optimista szemüveg

Készítsetek magatoknak optimista szemüveget. Mondd el a gyerekeknek, hogy egy olyan szemüveget fogtok készíteni, amit ha felvesztek, meglátjátok a rossz dolgokban is a jót.

[Innen tölthettek le sablont a szemüveg elkészítéséhez. >>](#)

Vágjátok, színezzétek, díszítsétek, és ha elkészült, mesélj el egy történetet, amikor valami rossz történt veled, majd vedd fel a szemüved, és lásd meg ezen keresztül a helyzet jó oldalát is, találd benne valamit, ami jó volt, vagy amit tanultál belőle. Figyelj rá, hogy optimista válaszokat találj.



### Keretezzétek át a negatív történeteiteket!

A pozitív pszichológiában gyakran használják az átkeretezés kifejezést az optimista stratégiák alkalmazására.

Az optimista szemüveg helyett ezt a gyakorlatot megvalósíthatjátok egy képkeret elkészítésével is. Készítsetek kartonból egy nagy képkeretet. Dísztsetek, ahogyan szeretnétek, és akasszátok ki a lakás egy központi helyére, és amikor szükségetek van rá, csak vegyétek le, és meséljetez ezen a kereten keresztül egy nehezebb eset pozitív oldaláról.



Ha van kedvetek, akár varázstávcsövet is készíthettek, ami valójában egy kaleidoszkóp lesz. A gyerekek imádni fogják, és közben a fenti optimista gyakorlatok alkalmazhatóak.

Kaleidoszkóp készítése:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZWzQpwYBLU>

## 3. A lehető legjobb életünk plakátja

A Grund hetében megismertétek Laura King gyakorlatát, amely segítségével elképzeltétek, leírtátok a lehető legjobb jövőbeli életeteket.

Folytassátok ezt a gyakorlatot, és készítsetek egy óriásplakátot az elképzelt lehető legjobb életetekről.

Gyűjtsetek képeket a neten, vagy rajzoljatok, írjatok, alkossatok képeket, amivel az elképzelt jövőt meg tudjátok jeleníteni.

Ha elkészült, tegyétek ki a lakás egy központi helyén.