

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



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



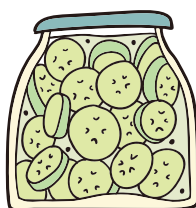
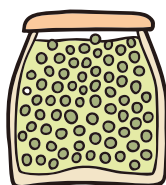
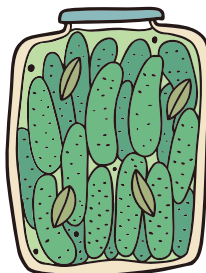
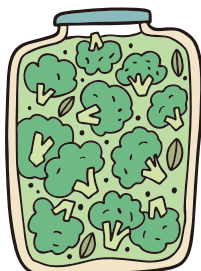
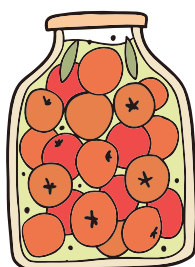
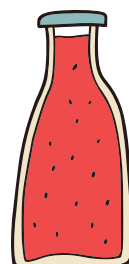
erősségek



hála



optimizmus



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

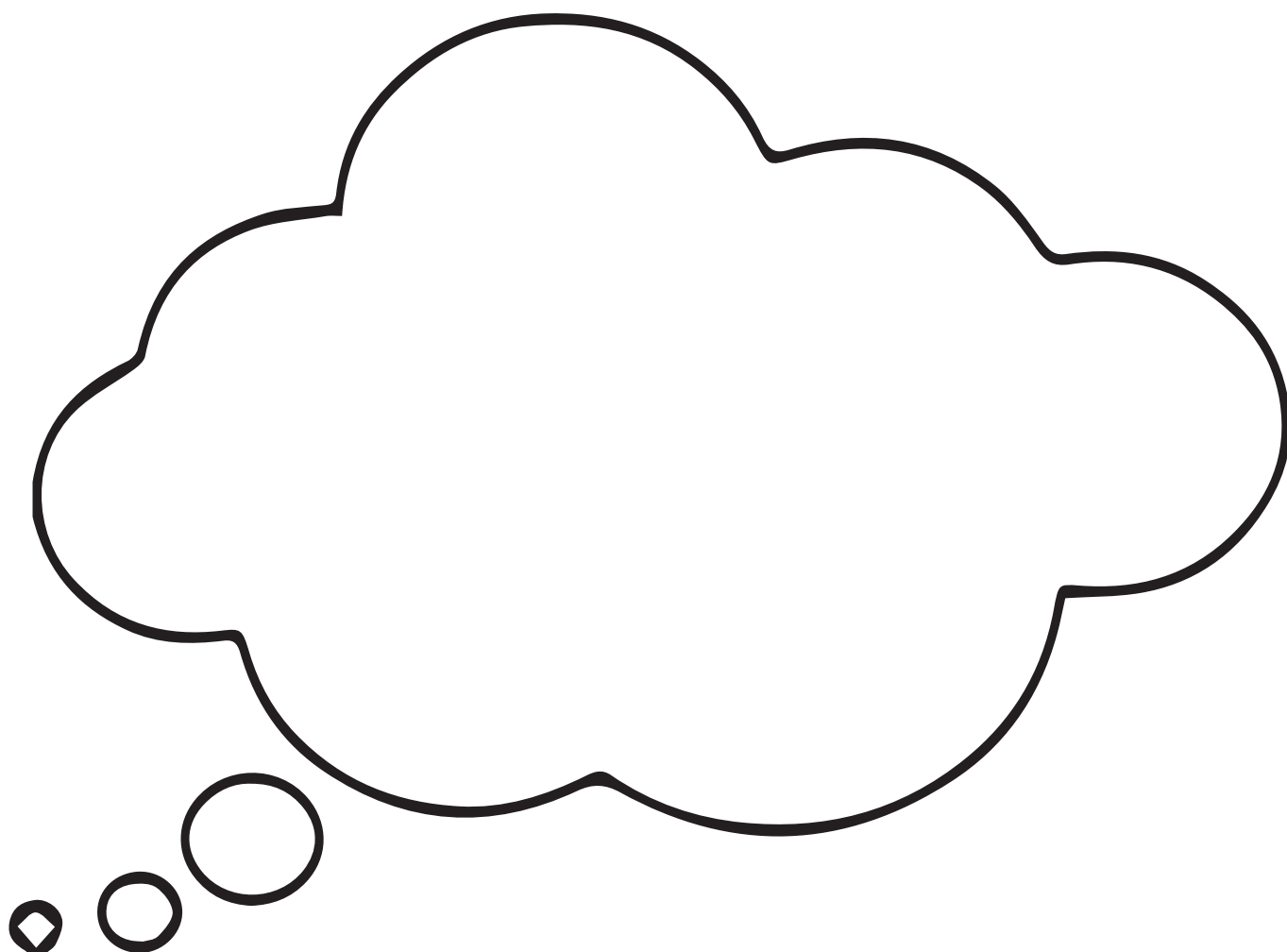
SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

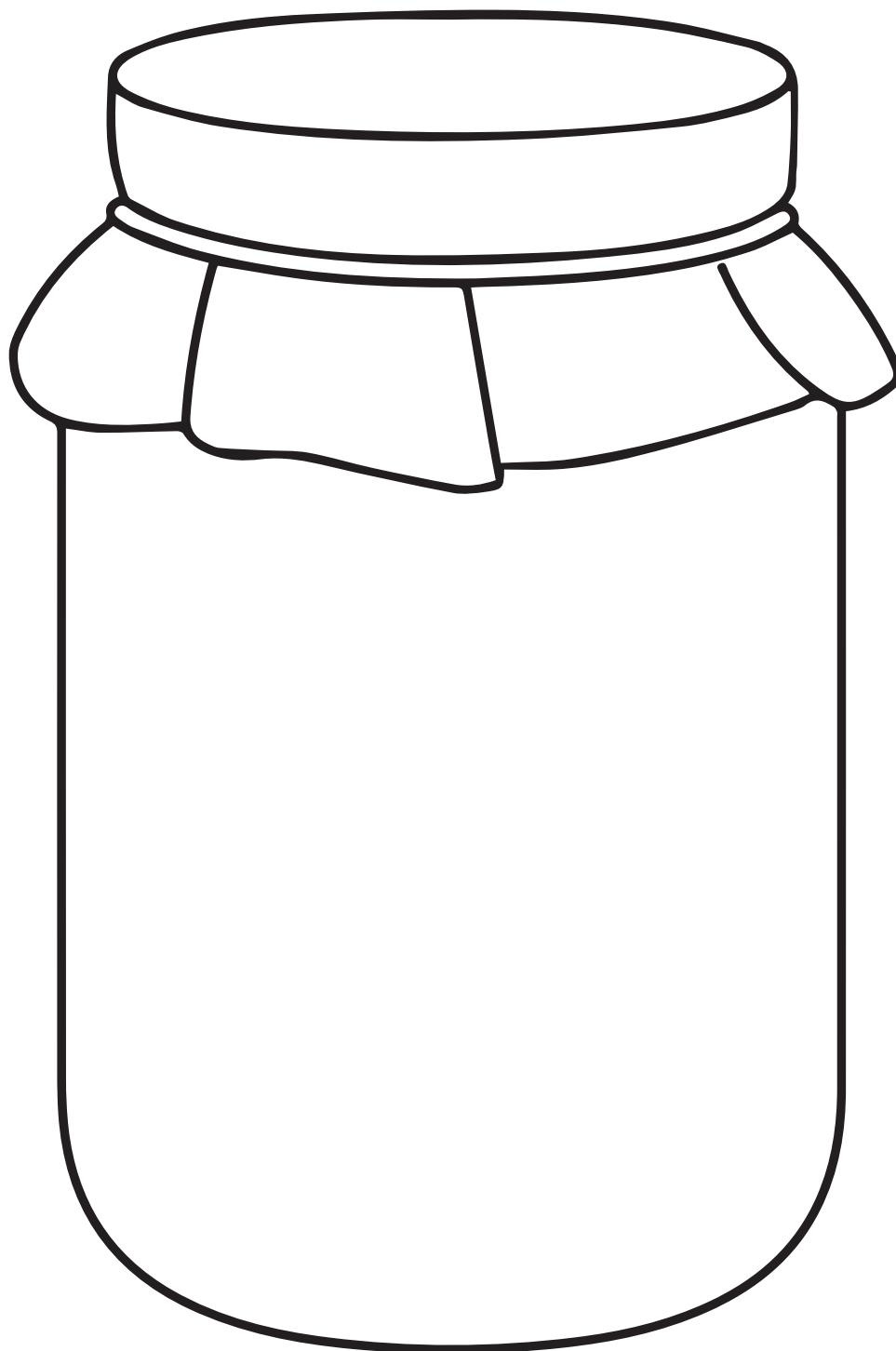
Visszatekintve ti mit visztek magatokkal ebből a hónapból? Mi az az egy gondolat, játék vagy szemléletformáló tanítás, ami új volt a számotokra, és amit szívesen beépítenétek a mindennapi életetekbe?

Valami, amit biztosan
tovább viszünk



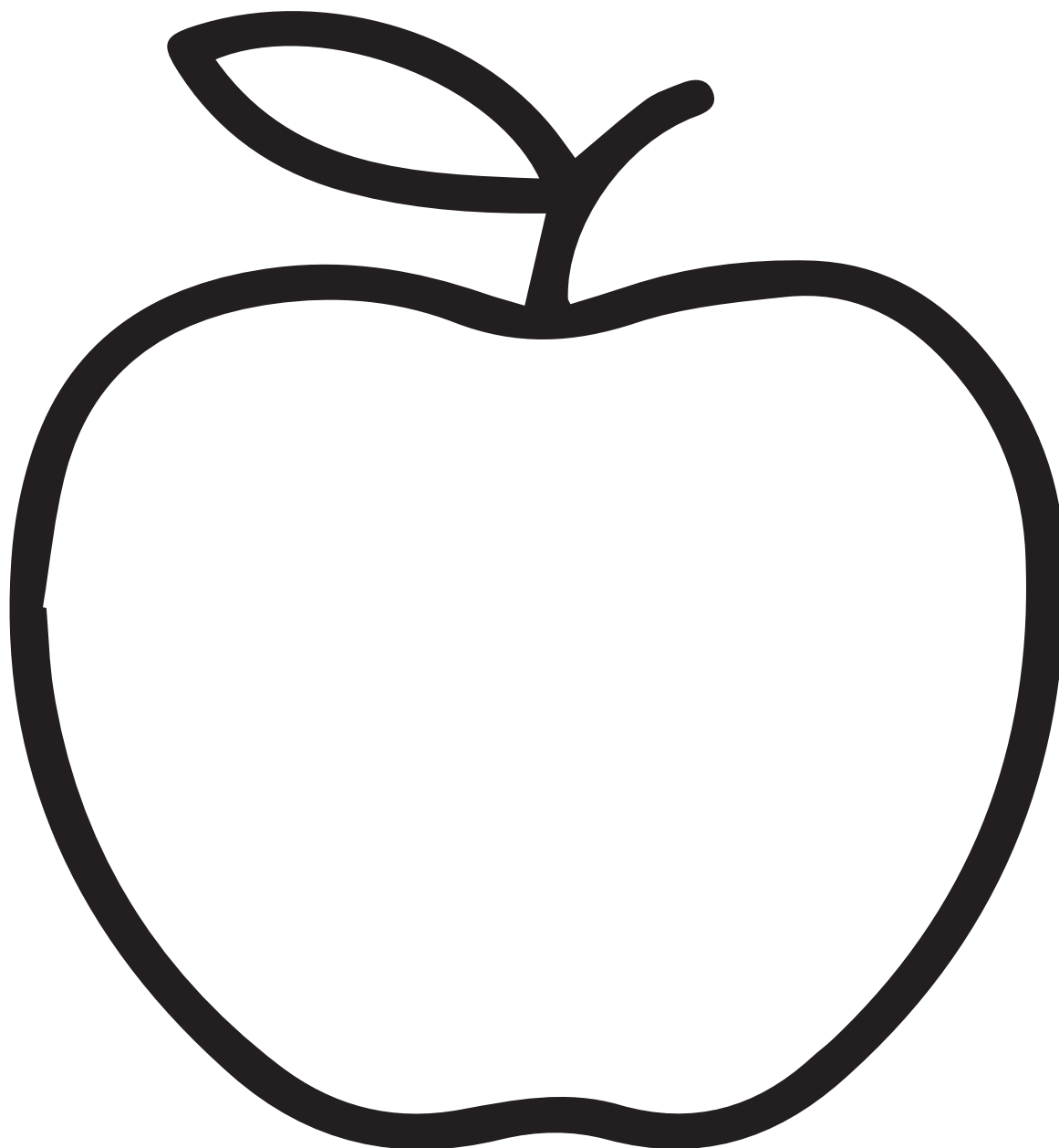
2. Optimizmus befőtt

Gyűjtsetek az alábbi befőttesüvegbe legalább 10 dolgot, amit a jövőtől vártok, ami reménnyel tölt el benneteket, vagy aminek örülni tudtok a jelen helyzetetekben. Inspirálódjatok a Tudástér, a Grund és Műhely anyagaiból az optimista szemléletre vonatkozóan. Törekedjete arra, hogy minden helyzetben találjatok értéket, olyat, amit tanulhattok belőle.



3. Heti kihívás

Válasszatok közösen egy családi helyzetet, ami nehéz volt az elmúlt hetekben, ami feszültséget okozott. Beszélgetsetek arról, hogy milyen értéket találtok benne, akár így, utólag. Mit tanultok belőle? Mi az, amit legközelebb, hasonló helyzetben másként csinálnátok? Minden családtag mondja el a maga részét. Törekedjete rá, hogy mindenki legalább három értéket felfedezzen benne a maga számára!



4. Szokás

Mi az az egy tevékenység, szokás, gyakorlat ebből a hónapból, amit rendszeressé tesztel, beépíted a mindennapjaidba? És hogyan fogtok gondoskodni arról, hogy ne váljon megszokássá? Beszéljétek meg közösen!



5. Mindig van egy naposabb oldal

Írj egy dolgot, ...

