

# MEGKÜZDÉS

## Napi ötletek

1.

Készítetek indulathőmérőt, amin mindig jelölhetitek, hogy érzitek magatokat!

2.

Tanuljatok meg egy nyelvtörőt!  
Pl. Az icike-picike pocokot...

3.

Ha ma főlbosszant valami, számoljatok 10-ig mielőtt cselekednétek!???

4.

Gondoljatok egy korábbi nehézségre!  
Mit tanultok belőle?

5.

A „nem tudom” helyett használjátok „még nem tudom”!

6.

Figyeljétek meg a testetekben, hol érzitek a különböző érzéseket!

7.

Hallgassatok zenét hangosan, és táncoljatok, tomboljatok rá!

8.

Ha van lehetőségetek, menjetek ki egy dombtetőre, és ordítsatok egy nagyot!

9.

Fogjatok egy fehér papírt, és csak firkáljatok rá pár percen keresztül!

10.

Építsetek közösen minél magasabb tornyot!  
(pl. kockákból, papírból stb.)

11.

A szülők meséljenek egy nehézségükről, amit megoldottak az életükben!

12.

Üljetek néhány percig csendben, és csak a légzésekre figyeljétek!

13.

Mondjatok egymásnak érzelmeket, amit meg kell jeleníteni az arcotokkal!

14.

Tanuljátok meg Bagdy Emőke villámrelaxációját!

15.

Nevetessétek meg egymást!  
(pl. grimaszolás, vicceselés stb.)

16.

Hallgassatok komolyzenét!

17.

Amikor feszült valaki, gyúrjétek és tépjétek szét néhány papírlapot!

18.

Egyetek olajos magvakat!  
Segítenek a stressz feldolgozásában!

19.

Énekeljétek valamit közösen, hangosan!

20.

Masszírozzátok meg egymást!

21.

Öleljétek meg egymást ma sokszor!

22.

Tanuljatok meg valamilyen légzés technikát, és használjátok közösen!

23.

Ha feszültek vagytok, fussatok helyben!

24.

Üssetek néhányat tiszta erőből a levegőbe!  
Egymásra vigyázzatok!

25.

Eddzetek közösen!

26.

Írjatok cetlikre érzelmeket! Húzzatok! Játsszátok el! Találjátok ki!

27.

Ha valami nem sikerül, mondj valami biztatót magadnak!

28.

Kikre számíthattok nehézség idején?  
Szedjétek őket csokorba!

