

# APRÓ ÖRÖMÖK

## Napi ötletek

1.

Számoljátok össze ma az apró örömeiteket!

2.

Lepjétek meg egymást valami aprósággal!

3.

Keressetek 3-3 dolgot az otthonotokban, ami örömet okoz nektek!

4.

Szereztek ma váratlan örömet valakinek!

5.

Ma vacsora közben figyeljétek jobban az ízekre, élveztétek őket!

6.

Ma napközben figyeljétek meg milyen hangok okoznak örömet?

7.

Milyen örömforrásokat köszönhetek a látásotoknak?

8.

Milyen örömforrásokat köszönhetek a tapintásotoknak?

9.

Töltsetek ma minél több időt a napon!

10.

Keressetek néhány dolgot, ami ámulatba ejt a természetben!

11.

Mosolyogjatok ma mindenkire!

12.

Engedjétek át magatokat valamilyen kreatív tevékenységnek!

13.

Egy családi örömelelés mindenkinek jól fog esni!

14.

Készítsetek listát örömteli dolgokról, amiket már természetesnek vesztek!

15.

Kérdeztek meg másokat, minek örültek a legutóbb!

16.

Csináljatok ma valami szokatlant!

17.

Mutassátok meg egymásnak kedvenc zenéiteket! Táncoljatok rá!

18.

Relaxáljatok együtt!

19.

Rendeztek teaszertartást! Élveztétek az ízeket!

20.

Keressetek ma új útvonalat a szokásos helyekhez!

21.

Számoljátok össze, hány mosolyt kaptok ma másoktól!

22.

Hallgassatok zenét úgy, hogy csak arra figyeltek!

23.

Keressétek meg az örömtöket a házi munkában!

24.

Mai utatok során figyeljétek a szép dolgokra!

25.

Figyeljétek a légzésekre! Lassítsatok ma le egy kicsit!

26.

Játsszatok együtt olyat, ami mindenkinek örömet okoz!

27.

Mondjátok el, mit szerettek a másokban!

28.

Rendeztek örömolimpiát! Ki tud több örömet felsorolni a napjából?

