

# OPTIMIZMUS

## Napi ötletek

1.

Milyen reményteljes céljaitok vannak? Beszélgetsetek róla!

2.

Beszélgetsetek arról, milyen lesz 10 év múlva az ideális életetek?

3.

Vidítsatok fel ma valakit! Este meséljétek el egymásnak!

4.

Milyen pozitív változások történtek az életetekben az elmúlt 5 évben?

5.

Készítsetek optimista szemüveget, hogy lássátok a dolgok jó oldalát is!

6.

Mondjatok ma valami pozitívát mindenkinek, akivel találkoztok!

7.

Nézzetek egy problémára lehetőségként! Mit tanít nektek?

8.

Mi a legjobb reményetek az életben?

9.

Ha negatív vélemény hangzik el a családon belül, valaki mindig fordítsa át!

10.

Játsszatok csikizőset, nevessetek sokat!

11.

Ismételgetsetek vagy énekeljétek: Világomban minden rendben van...

12.

Keressetek 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, csípjétek meg magatokat!

17.

Írjatok magatoknak pozitív megerősítéseket! (Pozitív gyerek vagyok kártya)

18.

Osztogassatok másoknak is pozitív üzeneteket!

19.

Rejtsetek el egymás táskájában bátorító, pozitív üzeneteket!

20.

Keressetek optimista mesehősöket! Beszélgetsetek róla!

21.

Valaki vágjon fapofát, a többiek nevetessétek meg! Majd cseréljétek!

22.

Játék: Az utcán sétáló embereket képzeljétek 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.

Gyűjtsetek ma minél több mosolyt!

28.

Írjatok post-itre egymás hátára egy jellemző pozitív tulajdonságot, ő pedig találja ki!

