

# SZEMLÉLETVÁLTÁS

## Napi ötletek

1.

Emlékezzetek, mik azok a dolgok, amik valaha nehezek voltak, ma már könnyűek!

2.

Írjatok 3 dolgot, amiben az elmúlt egy évben fejlődtek.

3.

Egy megszokott tevékenységeteket végezzétek ma kicsit másképp.

4.

Ültessetek ma el egy növényt, és figyeljétek a fejlődését!

5.

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

6.

Képzeljétek magatokat valaki helyébe, akivel nem értetek egyet!

7.

Ha valamin nem tudtok változtatni, változtassátok meg a gondolataitokat róla!

8.

Bármiben hibáztok ma, legyetek magatokkal megértőek!

9.

Keressétek a jószándékot valakiben, akivel ma nehézségeitek támad!

10.

Bosszantó helyzetben kérdezzétek meg magatoktól: egy év múlva is számítani fog?

11.

Konfliktus esetén állj meg egy picit és képzelj magad a másik helyébe!

12.

Kerüljétek a másokkal való hasonlítgatást!

13.

Engedjétek meg a hibákat, sőt szeressétek meg őket!

14.

Kérdezzétek meg magatoktól: Mi a legjobb, ami történhet?

15.

Gondoljátok át, mit tanulhattok egy korábbi kihívásból!

16.

Keressetek ma valamit, amiben fejlődhetek!

17.

Keressetek új nézőpontot egy nehéz helyzethez!

18.

Érdeklődjétek azokról, akik nagyon mások, mint ti!

19.

Mi volt ma a legnehezebb? Hogyan oldottátok meg? Beszélgessetek róla!

20.

Ha van olyan dolog, amiért nem szeretitek magatokat, miért tudnátok szeretni?

21.

Határozzátok el, ha nehézség van, hogy megkeresitek benne a jót!

22.

Nézzetek egy problémára lehetőségként! Mit tanít nektek?

23.

Játék: Valaki mond egy akadályt. A másik mondja a benne rejlő lehetőséget.

24.

Ha valami nem sikerül, mondj valami biztatót magadnak!

25.

Kik azok a (tágabb) családban, akik a fejlődés példaképei? Beszélgetsetek róluk, velük!

26.

Adjatok egymásnak pozitív visszajelzést az erőfeszítésre, és nem a képességre fókuszálva!

27.

Tanuljatok ma valami újat!

28.

Játsszatok a Pozitivitás Fókusz Lépés táblájával!

