

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



VÁLTSUNK FEJLŐDÉSI SZEMLÉLETMÓDRA!



erősségek



hála



optimizmus



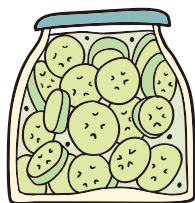
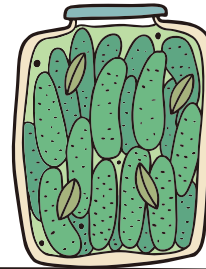
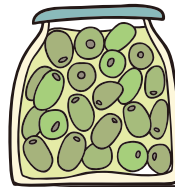
pozitív
kapcsolatok



megbocsátás



szemlélet-
váltás



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

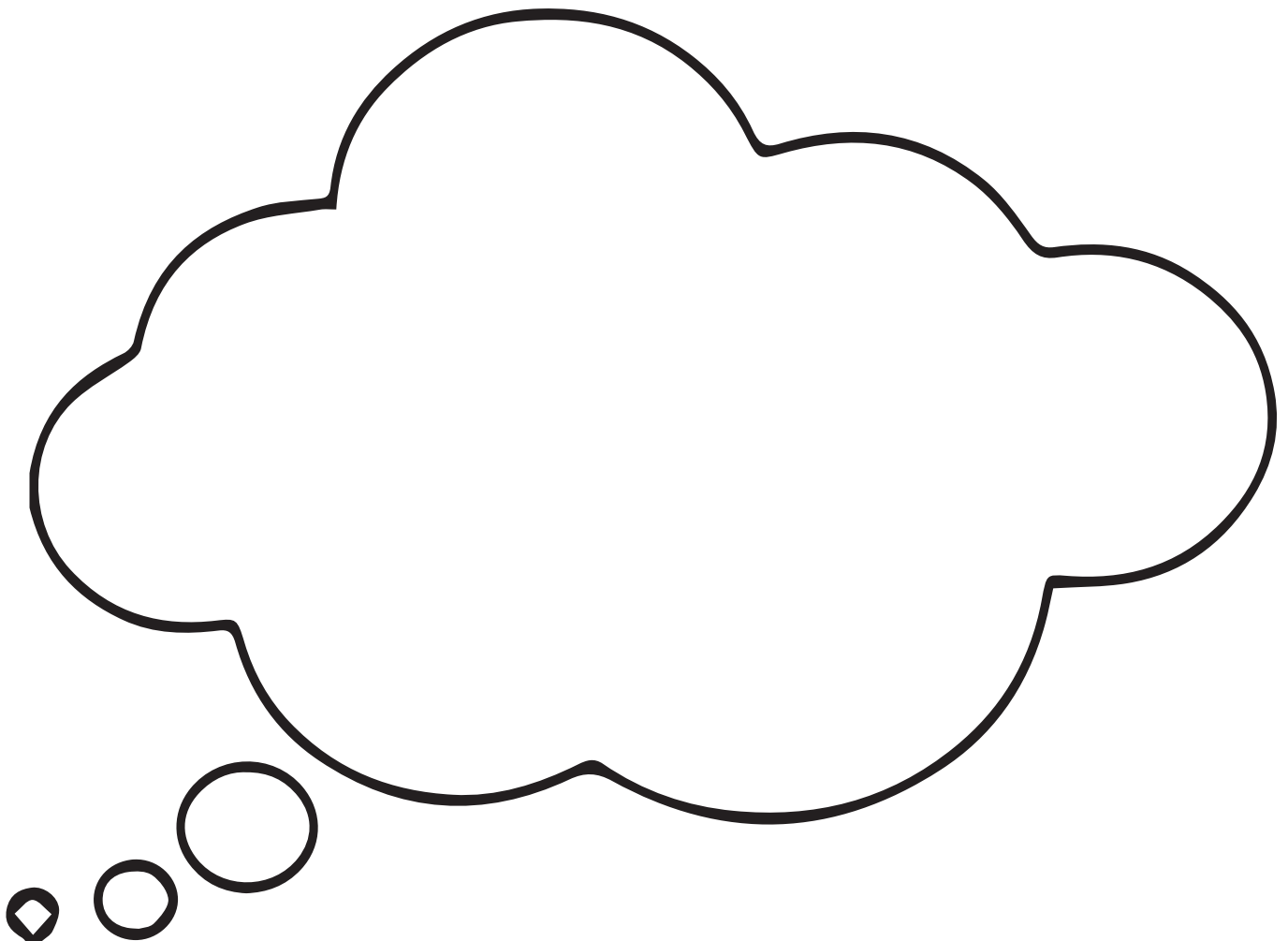
SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

Ha visszaneztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire a szemléletváltásról, mit visztek magatokkal tovább? Mi az az egy szemléletformáló gondolat vagy felismerés, ami mentén a mindennapi életetekben valamilyen hosszan tartó változás, fejlődés tud kialakulni?

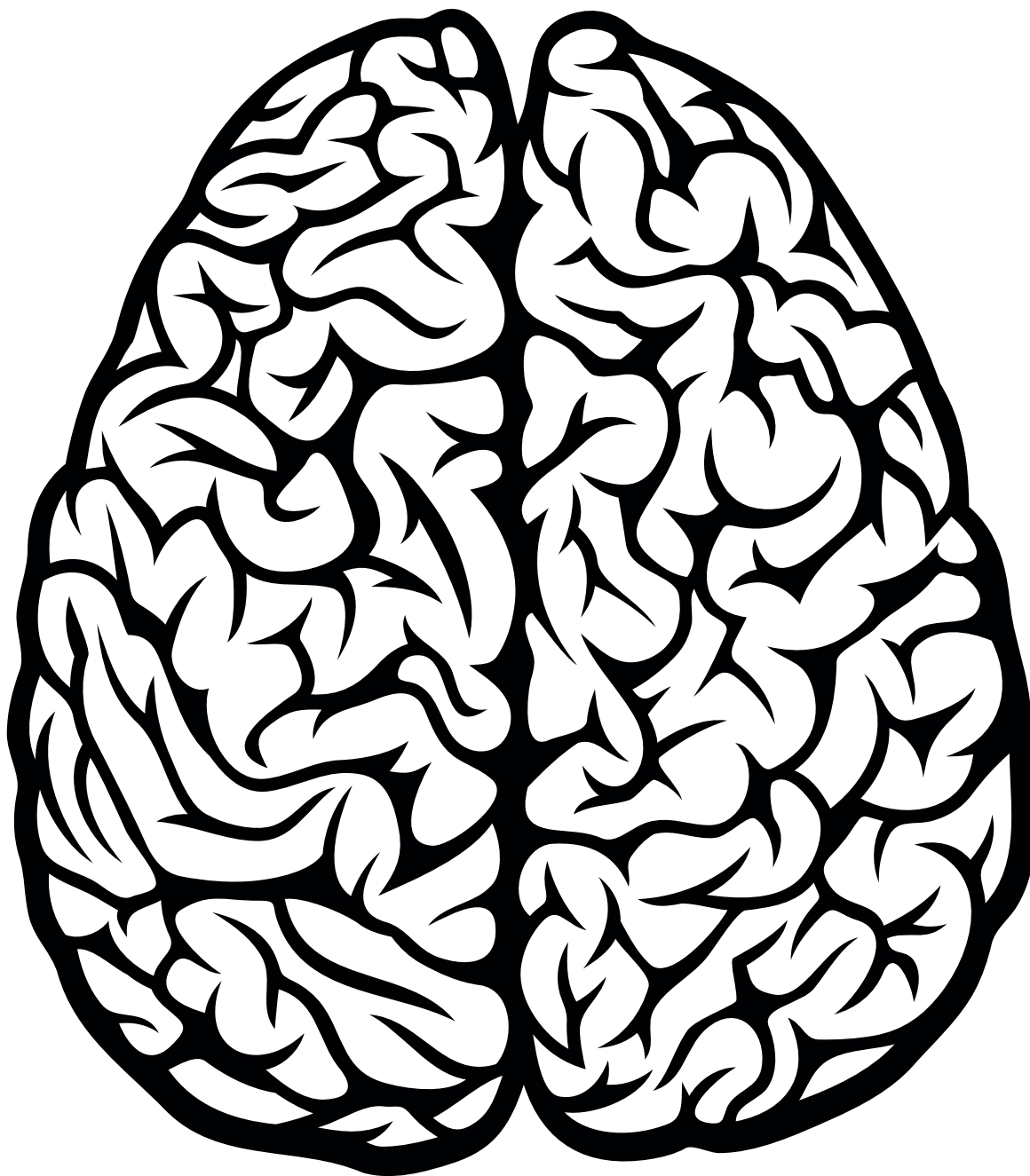
Valami, amit biztosan továbbviszünk a szemléletváltással kapcsolatban



2. A szemléletváltás az agyban kezdődik!

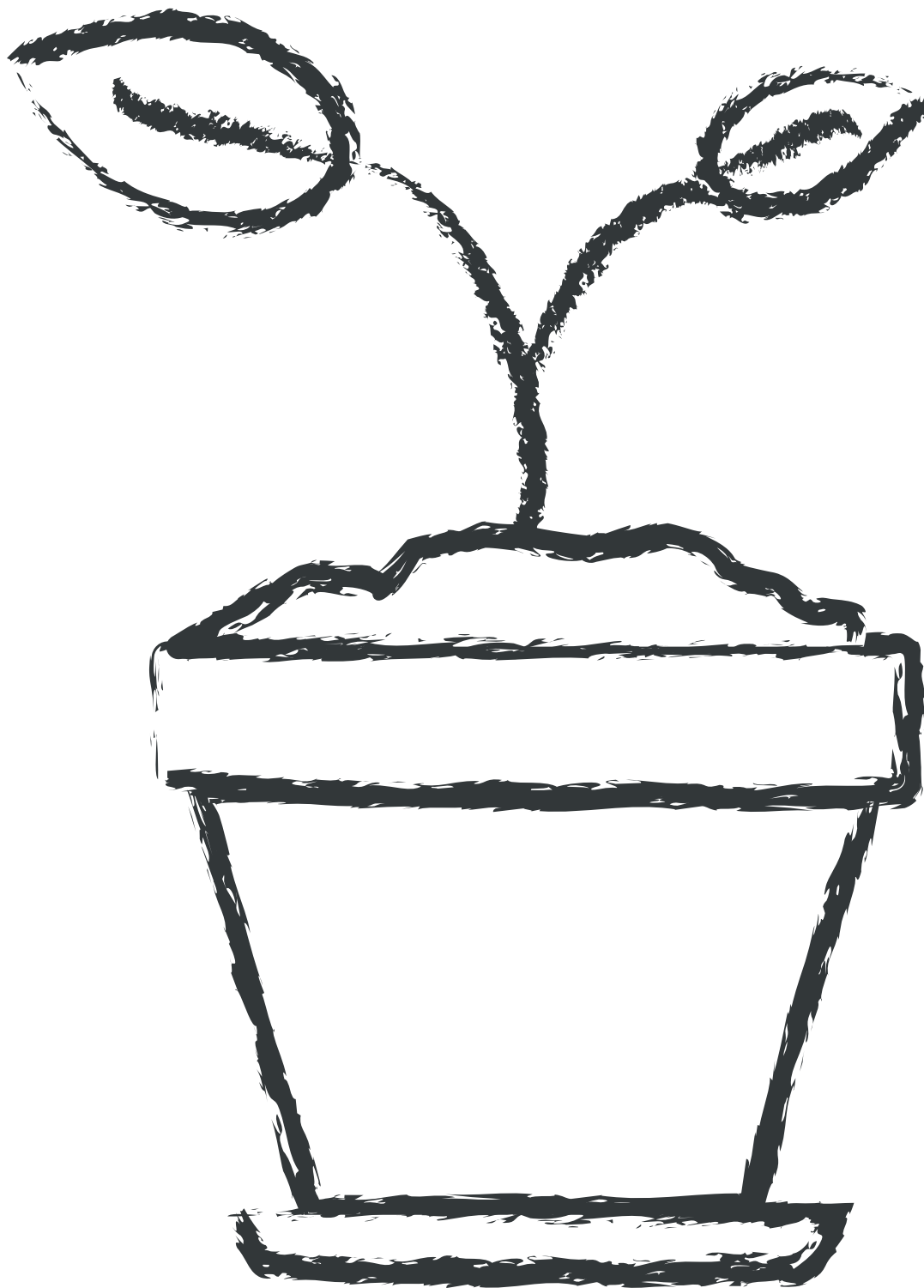
A szemléletváltás mindig egy döntés. Képesek vagyunk arra, hogy megváltoztassuk a gondolkodás-módunkat, a hozzáállásunkat, ehhez azonban tudatos döntésre van szükség. Újra és újra.

Gyűjtsetek össze 10 olyan gyakorlati tippet, ami a mindennapokban segíthet benneteket abban, hogy valódi szemléletváltás tudjon végbemenni benneteket, a családotokban. Használjátok bátran az előző hetek anyagait az ötletelésre!



3. Szokás

Sok gyakorlati ötletet olvastatok és próbáltatok ki az elmúlt hónap folyamán, amelyek támogatják a fejlődési szemléletmód megerősítését. Mi az az egy, amit rendszeresen beépítetek a mindennapokba és gyakorolni fogjátok a családban? Mi az, amit növekedésnek indítotok az életekben?



4. Az öt legjobb dolog...

Írjátok be az alábbi ábrába,
hogyan mi az a szemléletváltással
kapcsolatban,

- ... amiről ebben a hónapban tanultál,
ami számodra új volt
- ... ami a kedvenced volt
- ... ami a család kedvenc
gyakorlata/feladata volt
- ... amit másokkal is megosztanál
- ... amit a családban felfedeztetek
a témával kapcsolatban

