

A jó, a szép, és a remény
mindenben
benne van, benne él.
A felkelő nap sugarában,
a kimondott szó erejében,
egy édes kacagásban,
akár egyetlen pillanatban.



Boldog gyerekekből sikeres felnőttek...

[www.facebook.com/1011300000000000](#)



ERŐLELVES A LÉLEKNEK

BOLDOGSÁG

ÖRÖM

HÁLA

IMA

AZ IMA ,MINT A HÁLA MÓDJA

A hála az egyik leghatásosabb boldogságfokozó technika.

Egy olyan eszköz, amely állandóan a rendelkezésünkre áll, és amit meglepő módon csak nagyon kevesen alkalmazunk az életünkben, valószínűleg azért, mert nagyon keveset tudunk a jótékony hatásairól.

Az ima a hála kifejezésének egyik legszebb módja, hogy megköszönjük Istennek amink van, amit kapunk tőle nap mint nap.

...és adjatok hálát az Istennek, az Atyának mindenkor mindenért, a mi Urunk Jézus Krisztus nevében. (Ef 5,20)

**Mikor Istenhez fordulunk, leggyakrabban kérünk.....
Alakítsuk napi szokássá a köszönetet, hálát!**



MIRE JÓ A HÁLA GYAKORLÁSA?

Ha gyakorlod a hálát, az elméd szintjén	Ha gyakorlod a hálát, a tested szintjén
boldogabb és energikusabb leszel	jó közérzetet ad
átalakítja az aktuális negatív érzéseidet pozitívvá	csökkenti a betegségtudatot
segít az élet pozitív élményeit megélni és élvezni	kiegyensúlyozottság, egészség érzése
pozitív érzelmeket ébreszt benned (például érdeklődés, izgalom, öröm, büszkeség, önbizalom, önbecsülés... stb.)	aktivításra serkent

HÁLAGYAKORLATOK KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK

- Nyiss egy hálafüzetet még ma... 😊

Minden este lefekvés előtt íj bele egyetlen dolgot, amiért aznap hálás voltál!

A hét végén íj le 5 olyan dolgot, amiért a héten hálás voltál

-Ha hirtelen semmi sem jut eszedbe, hogy miért lehetsz hálás, akkor próbálj egy kicsit csendben lenni és koncentrálni.

1. Nézz körbe a környezetben. Mit látsz magad körül, magadon, amiért hálás lehetsz? Gondolj apró, konkrét dolgokra. Például egy szép képre, amit kaptál vagy egy kedves ruhadarabra.
2. Vagy átválthatsz szélesebb perspektívára is. Például hálás lehetsz, hogy van házad, ahol lakhatsz. Vannak barátaid, akikkel közösen tudtok nevetni.

Éld meg mindazt, amit leírsz a naplóba. A hálanapló lényege, hogy segítsen pozitív hálás életmód kialakításában. Mindaz, amit leírtál legyen hatással az életedre. Ha tudatosítod magadban, hogy mennyi mindenért lehetsz hálás, máris máshogy indulsz neki a napodnak.

10 SEGÍTŐ KÉRDÉS HÁLA – NAPLÓ VEZETÉSÉHEZ

1. **Mi volt a mai napod legjobb pillanata?**

2. **Mikor tapasztaltál égi segítséget a napodban / hetedben / életedben?**
3. **Mi csalt ma mosolyt az ajkadra?**
4. **Kiért vagy leginkább hálás az életedben, és miért?**
5. **Mi az, ami miatt hálás vagy az otthonoddal kapcsolatban?**
6. **Mi nevettegetett ma meg?**
7. **Mi az a képességed, készséged, amiért leginkább hálás vagy?**
8. **Idézz fel egy olyan időszakot, amikor bátorításra volt szükséged, és meg is kaptad valakitől!**
9. **Milyen vágyad vált valóra mostanában?**
10. **Mi az, amit leginkább szeretsz a szüleidben?**

ELLAZULÁS TECHIKÁI

1. *A megfelelő zene fontos az ellazuláshoz.*

Van egy elmélet, hogy az úgynevezett, Solfeggio zenei skálán megtalálható frekvenciák, képesek teremteni, tisztítani és akár csodákat tenni. Ezeknek a frekvenciának, gyógyító erejük van a testre és a lélekre is. A legismertebb az 528 Hz-es frekvencia, amit a szeretet frekvenciájának is neveznek. A tudósok szerint, ez a frekvencia, megnyitja a szívünket, segít harmóniát teremteni az életünkben és felgyorsítja a gyógyulási folyamatokat is. Ezt használják a gregorián énekekben is, ami mindannyian tudjuk, mennyire kellemes és nyugtató hatással rendelkezik.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp49bLHgYLY>

2. A test és az elme ellazítása

2.1 Vezetett relaxáció

- *relaxáláshoz szöveg és zene linkje gyerekeknek :*

Bagdi Bella: Ellazulni jaj de jó

https://www.youtube.com/watch?v=oymgs7adH_c

Miért jó a gyerekeknek, ha relaxálnak?

A relaxáció segítségével hatékonyabban képesek kezelni saját sikereiket, kudarcaikat, jobban megismerik saját érzelmeiket, érzékenyebben tudják kifejezni azokat, sőt, társaik felé is nagyobb empátiával fordulnak.

A gyermekek kognitív szinten is jobban teljesítenek, emlékezőképességük, memóriájuk, információ-feldolgozó képességük is fejlődik, melyek a hatékony tanulás alapfeltételei. Emellett pedig fizikai szinten is számos pozitív hatással jár.

2.2 A mese mint relaxációs technika

Egy történet hallgatása már önmagában is ellazítja a hallgatót, de egy mese általi relaxáció, feldolgozással, tökéletes elegye, alapja a gyermekekben felgyülemelő, hatalmas mennyiségű stressz kezelésének.

Mikor lehet szükség a relaxációs mesékre?

- ha a gyerekek zsziseznek, és nehezebben bírunk velük (akár tanóra közben is)
- le szeretnénk Őket csendesíteni
- fáradtak, és picit fel szeretnénk tölteni Őket
- nehezebben tudnak figyelni
- elalvás előtt szeretnénk Őket lecsendesíteni

Ajánlás :

Hanula Erika : Relax mesék

Egy kis ízelítő a mesékből, esti elalváshoz

<https://www.youtube.com/watch?v=OUpnyKEWqJA>

APRÓ ÖRÖMÖK, MINT A BOLDOGSÁG FORRÁSA

Akik élvezni tudják a jelen pillanatot:

nagyobb önbizalommal rendelkeznek;

elégedettebbek;

kisebb a valószínűsége, hogy depresszióba esnek;

kevésbé szenvednek

a stressztől,

bűntudattól,

szégyentől

APRÓ ÖRÖMÖK

1. egy jót aludni
2. pénz találni a zsebünkben
3. összebújni kedvesünkkel
4. annyira nevetni, hogy kicsordulnak a könnyeink
5. lustálkodni
6. frissen mosott ágyneműben aludni
7. leárazáson vásárolni
8. megmosolyogtatni valakit
9. találkozni egy régi baráttal
10. felnevetni, amikor eszünkbe jut valami vicces

-
11. vasárnap ebéd a családdal
 12. bókot kapni
 13. begubózni egy jó könyvvel és egy pohár forró teával
 14. rájönni, hogy leadtál pár kilót
 15. reggelit kapni az ágyba
 16. ébredés után rájönni, hogy nem kell dolgozni menni
 17. ha rád mosolyognak az utcán
 18. Végig nézni egy régi fotóalbumot
 19. rendelt/hazahozott ételt enni
 20. az első hó

.....ÉS MINDEZEKÉRT HÁLÁSNAK LENNI..... 😊

INSPIRÁCIÓ

Denzel Washington inspiráló beszéde:

<https://www.youtube.com/watch?v=dfR7hCxfsvsIlyenvilágotszeretnék>

Ilyen világot szeretnék 😊 (lélekmelegítő)

<https://www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz>

A szó ereje (Thomas Edison Alva története)

<https://www.youtube.com/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről>

Végezetül egy kis történet a szó erejéről

<https://www.youtube.com/watch?v=ydAyvvDQrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde>

www.youtube.com/watch?v=dfR7hCxfsvsIlyenvilágotszeretnék

www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz

gotszeretnék 😊

(lélekmelegítő) <https://www.youtube.com/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről>

www.youtube.com/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről

[ch?v=7aoCdFpEn78Asz](https://www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz)

óereje(ThomasEdisonAlva története)

lvatörténete3percben

<https://www.youtube.com/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről>

m/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről

b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről

dv,hiszenajókedvragad

ós!

ós! <https://www.youtube.com/watch?v=ydAyvvDQrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde>

[.com/watch?v=ydAyvvDQrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde](https://www.youtube.com/watch?v=ydAyvvDQrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde)

QrgY

Kattintson előadójegyzetek hozzáadásához.

A prezentáció HTML-nézete
Képernyőolvasó-támogatás bekapcsolása

A szó ereje

[ch?v=7aoCdFpEn78Asz](https://www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz)

óereje(ThomasEdisonAlva története)

lvatörténete3percben)

<https://www.youtube.com/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről>

[m/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről](https://www.youtube.com/watch?v=740euarx6b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről)

b0Végezetül egy kis történet a szó erejéről

dv,hiszenajókedvragad

ós!

ós! <https://www.youtube.com/watch?v=ydAyvvDQrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde>

[.com/watch?v=ydAyvvDQrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde](https://www.youtube.com/watch?v=ydAyvvDQrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde)

QrgYDenzelWashingtoninspirálóbeszéde:

<https://www.youtube.com/watch?v=dfR7hCxfsvsIlyenvilágotszeretnék>

[atch?v=dfR7hCxfsvsIlyenvilágotszeretnék](https://www.youtube.com/watch?v=dfR7hCxfsvsIlyenvilágotszeretnék)

envilágotszeretnék 😊

(lélekmelegítő) <https://www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz>

www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz

[ch?v=7aoCdFpEn78Asz](https://www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz)

[óereje\(ThomasEdisonAlva története\)](https://www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz)

[óereje\(ThomasEdisonAlva története\)](https://www.youtube.com/watch?v=7aoCdFpEn78Asz)

KÖSZÖNÖM A FIGELYELMET!

ÁLDÁS, BÉKESSÉGET!

MOLNÁRNÉ BODNÁR HENRIETTA