

A hála gyakorlása -alsó

1. A gyerekek fogadása kártyákkal, minden belépő kap egy elgondolkodtató rövid idézetet, hogy miért lehet hálás. Mekkora a napocska?- nyújtómozgás gyakorlat. Lépünk bele az arany gömbbe és az óra alatt maradunk is benne!
2. a HÁLA dalunk meghallgatása.
3. Mese: *Az egerek és az elefánt (indiai mese)* Önvizsgálat: mid van. Párban gondolják át a nap folyamán miért hálásak, majd felsorolják egyenként, ki miért hálás. Moderátor feladata, hogy rávilágítson, hogy mennyi mindenért lehetünk hálásak. A hála és a boldogság kapcsolata.
4. Egy hála elmondása, ami semlegesít egy negatív érzést /harag, irigység, keserűség, szenvedés/ (vagy kinek vagy hálás és miért? - szerepjáték). Hálafüzér készítése.
5. Meditáció levegővétel technikával és mantrázás: „anyu szeret...”
6. Vezess hálanaplót! Áldás. Útravaló hálalap. Köszönöm szívecske az édesanyáknak.

A hála gyakorlása -felső

1. Hosszabb idézet.
2. Hálafüzér készítése.
3. Történet: A vak virágai. Tudományos tények, kísérleti eredmények a háláról.
4. Mondj hálát valamiért az egyik osztálytársadnak. és a írd a hátára ragasztott papírra!
5. Meditáció levegővétel technikával és mantrázás: „Mindenem megvan....”
6. Hálaidézet és Szeretetkupon. Olvasmányajánló: *Anne otthonra talál / L.M. Montgomery, Cinder és Ella / Kelly Oram, A varázslat/ Rhonda Byrne*

Az optimizmus gyakorlása - alsó

1. Idézetes kártya a könyvtárba belépőknek

2. Dal, mozgás

3. Hogyan ébredtetek? Nevetésverseny. Mikor jó egy nap? kérdések, amivel kiderül, hogy a pozitív hozzáálláson sok múlik. Az optimizmus kifejtése. Történet: *A hercegkisasszony és a kincsei c. mese*. Önbecsülés, önértékelés támogatása.

4. Panaszmentes karkötő készítés, feltöltjük erővel: hogyan gondolkodik az optimista ember?

5. Vezetett meditáció

6. Optimista mondatokkal díszes képek a falra. Feladat: lásd meg másban is a jót.

Az optimizmus gyakorlása - felső

3. A téma tudományos megközelítése

6. Olvasmányajánló: *Az élet játéka / Eleanor H. Porter*

Társas kapcsolatok ápolása - alsó

1. Fogadó kártya optimista idézettel

2. Hálaadás, ének, hajlongás

3. Az ember közösségi lény, szüksége van társas kapcsolatokra. Miért? Rajzold le a barátodat, miért szereted? Történet: *Zelk Z.: Este jó, A megégett gyermek, A kislány és a szúrós tüskék*, Értékes emberek- ismersz ilyet? Hol a helyem a kapcsolatrendszerben?

4. Hogyan ápolható a jó kapcsolat: tisztelet, udvariasság.

5. Vezetett meditáció

6. Figyelmesség viszonzásának gyakorlása

Társas kapcsolatok ápolása - felső 6. Olvasmányajánló: *A jövő kezdete / Catherine Ryan Hyde* - ölelésprogram **Jó cselekedetek gyakorlása - alsó**

1. Relaxáció, körkérdés: mit terveztél mára?

2. Hálaadás és dal

3. A jóság erősítő. A 7 boldogító érv ismertetése. Önszeretet. Történet: *A lány, aki táncolni tanult*, Időzítés és változatosság. Karácsony: segíteni, jót tenni.
Történet: *Az ajándékozás öröme*

4. Kedvenc szuperhősök összegyűjtése, lerajzolása, szerepjáték: ha te a szuperhős ruhájába bújnál...

5. Vezetett meditáció

6. Egy hónapra három jótett vállalása.

Jó cselekedetek gyakorlása - felső

3. Az adás és kapás mechanizmusa.

6. Adventi kihívás – kártyahúzás, Olvasmányajánló: *Nindzsalány /Cookie O’Gorman*

Elköteleződés egy cél mellett - alsó

1. Ki vagyok? Mi leszek? kérdésekkel fogadókártya
2. Dal, mozgás
3. *Valóban jó vagy?* -bevezető felolvasás. Sikeres emberek. Gondolat-terv-motiváció-cél láncolata. Történet: *Aladdin és a csodalámpa, A hercegnő és a fájdalom*
4. Pecázás- három kívánság, Egyéni célok, közösségi célok, Én húsz év múlva – rajz és beszéd.
5. Vezetett meditáció
6. Ígéret kártya készítés egy új szokás gyakorlására vagy a rossz elhagyására.

Elköteleződés egy cél mellett - felső

3. a téma ezoterikus és tudományos megközelítése
6. Olvasmányajánló: *A beavatott/ Veronica Roth*

Megküzdési stratégiák - alsó

1. Mi fáj és miért fáj- fogadókártya
2. Relaxáció, dal
3. Küzdés, mit jelent? Negatív események okozta sebek. Hogyan enyhítsük? Történet: *Virág a járdán, Nem csak rossz van a világon, Ma mi is mesélünk: Keressünk saját történetet reménytelennek tűnő esetekről, amelyek mégis jól végződtek. Segítők? A mesék általában- a 3 próba.*

4.Áldozatszerep. Miért velem történik? Ok-okozat. Vonzás törvénye. Minden fejben dől el.

5. Vezetett meditáció és megerősítő mantra írása személyre szólóan

6. Probléma megállapítás és megoldáskereső öntapadós hátú kígyó-közösen

Megküzdési stratégiák - felső

3. Düh és tehetetlenség – Történet: *A játékatona, A fénixmadár halála*

4. Resztoratív technika gyakorlása

6. Olvasmányajánló: *Bolyongó / Papp Dóra, Az ég a földig ér /Jandy Nelson,*

Apró örömeik élvezete - alsó

1.Kártya: nézz szét! Mit láatsz?

2. Relaxáció, dal, a múlt és a jövő kizárása.

3.Örömeink leltárba vétele. Neked mi okoz örömet? Történet: *A rózsák, A vak virágai, Érzékszervek kényeztetése, fül, orr, szem, tapintás. A táplálkozás, a mozgás, a tanulás, a játék öröme.*

4. Rossz hírek átírása jóra. Rosszul rögzült mondatok átfogalmazása pozitívrá.

5. Vezetett örömmeditáció – hálaadás az érzékszerveinknek. Örömkereső játék.

6. Vezess naplót az örömeidről!

Apró öröme élvezete - felső6. Olvasmányajánló: *Cathy Cassidy: Csajok és csokik sorozat* **A megbocsátás gyakorlása - alsó**

1. Kártyán kérdés: Képes vagy a megbocsátásra?
2. Relaxáció, dal
3. Sérelemtár-érzelemtár. Boldogság és megbocsátás összefüggése. Képesség? A megbocsátás hat szintjének ismertetése. Ki a hibás? Több nézőpont gyakorlása, empátiafejlesztés.
4. Személyiségfejlesztés: drámajátékkal a megbocsátás gyakorlása, Mit tegyél, ha megbántottak? Rakd le a terhed! – batyukészítés, és kidobása.
5. Vezetett meditáció
6. Hallgasd meg a másikat! Megbocsátásnap a könyvtárban

A megbocsátás gyakorlása - felső6. Híres megbocsátók-kutatómunka

Testmozgás - alsó

1. Fáradt vagy? –kezdő kártya
2. Relaxáció, dal
3. Mi az, hogy mentális egészség. Miért mozogjunk? Történet: *Szélike királykisasszony, A kis Mukk*, video az Öko oldalról.
4. A rendszeres testmozgás haszna. Rajz a henyélő és a sportos Énről.
5. Vezetett meditáció

6. Elhatározó kártya(önálló kitöltésre)

Testmozgás - felső

3. A mozgás és öröm összefüggése tudományosan

6. Kedvenc sportolóm

Fenntartható boldogság - alsó

1. Jelen vagyok, boldog és hálás - kezdőkártyák

2. Relaxáció, dal

3.Pozitivitás -közösség - szokás össz. kifejtése, Írd meg a boldogság ábécédet! Kilépőkártya készítés: összefoglaló a boldogságórákról. Történet: *Az öröm vándorútja, A hála jutalma*

4.Miért 21 nap? Boldogságkocktétl keverünk. Kívánságkoccintás.

5. Vezetett meditáció

6. Boldogság oklevél

Fenntartható boldogság - felső6. Olvasmányajánló a tanulóktól.