

TÜKÖRKÉPMUSTRÁ

Külsőm

Állj egy tükör elé, és figyeld meg jól magad! Írd le, mit látsz!

Az alakom



A hajam



AZ ARCOM és részei



A kezeim



A lábaim



Olvasd el az általad leírtakat! Gondold át és folytasd!

Szeretem a külsőmben _____

Egész jó a _____

Jobb lenne, ha _____

Miben különbözik az, amit te leírtál attól, amit mások szoktak mondani a külsődről?

„A SZÉPSÉG ABBAN A PILLANATBAN
KEZDŐDIK, AMIKOR ELHATÁROZOD,
HOGY TE MAGAD VAGY.”

COCO CHANEL

TE MAGAD

„MINDENNEK MEGVAN
A MAGA SZÉPSÉGE,
DE NEM MINDENKI LÁTJA MEG.”

CONFUCIUS

Mit gondolsz az általad lejegyzettekről e két idézet tükrében?

A HIBÁK NAPOS OLDALA

Mit csináltál az elmúlt héten, ami nehéz volt, vagy amiben hibáztál?



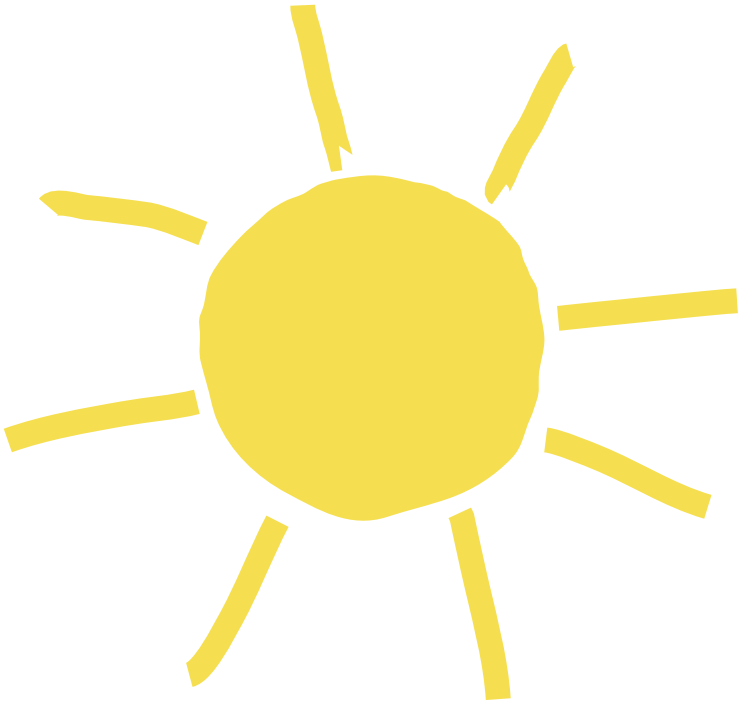
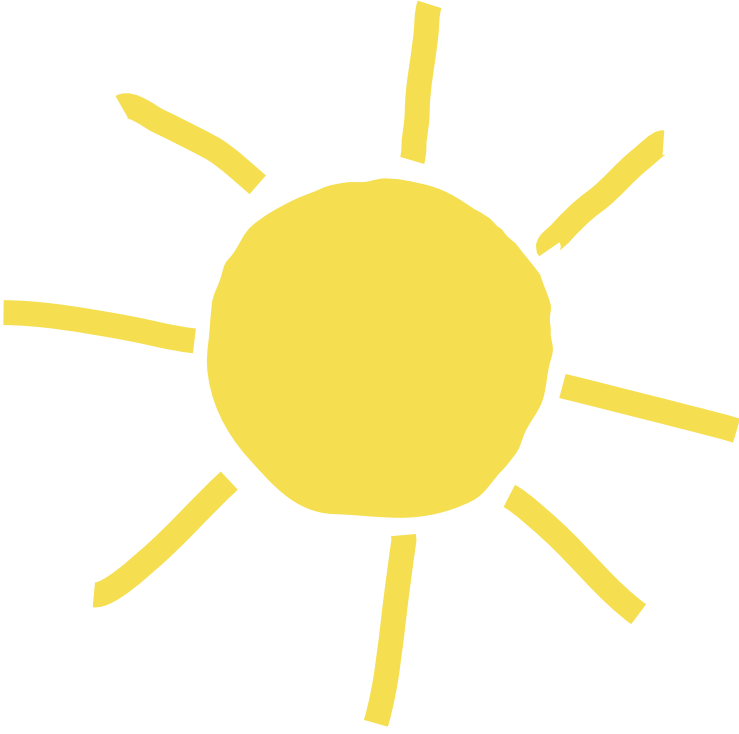
Fontos dolog történik, amikor hibát ejtünk, és abból tanulunk valamit: ilyenkor is új agyi ösvényeket taposunk ki! Ha valami jól megy már, és azt szinte hibátlanul csináljuk, attól nem fejlődik tovább az agyunk. A FEJLŐDÉSI SZEMLELET egyik alapja az, hogy hiszünk abban, hogy **a hibázással nem elbukunk, hanem éppen fordítva: tanulunk általa, élünk a FEJLŐDÉS lehetőségével!**

Mik voltak azok a dolgok, amelyek eleinte nem mentek jól neked? Mik voltak azok, amikben ki kellett tartanod és sokat kellett gyakorolnod, mire jó lettél bennük? (Pl.: fogalmazás, számítógépes játék, osztás törtekkel, stb.)



Gondolj olyan esetekre, amikor úgy érezted, hogy hibáztál, vagy valami nem sikerült először! Ezeket a helyzeteket írd a napok közepére! Mi történt? Hogyan érezted magad emiatt?

Keresd meg a hibáid napos oldalát! Vagyis gondold át, és írd kívülre, hogy mi mindent tanultál belőlük! Egészítsd ki azzal is, hogy legközelebb hogyan csinálnád másként!

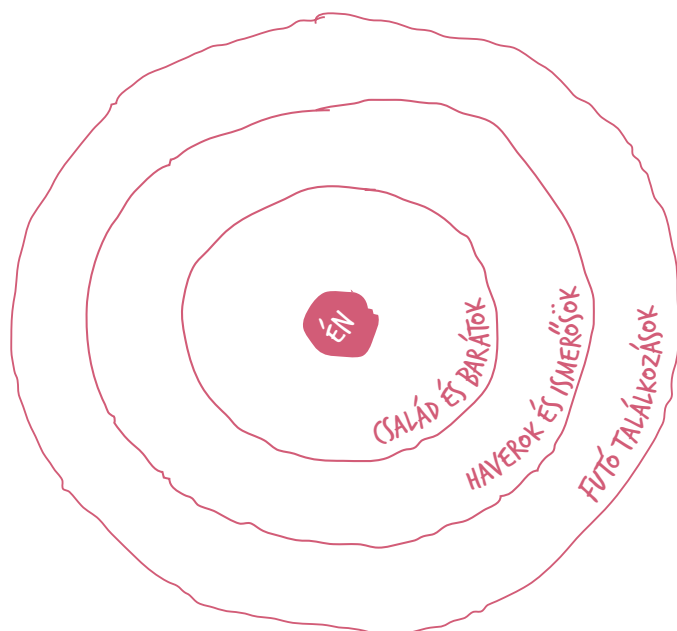


KAPCSOLATI KÖREIM

Várjuk, hogy suliba menet találkozunk az osztálytársainkkal, és elmondjuk nekik, ami éppen foglalkoztat minket. Sietünk haza, hogy megosszuk a családdal, ami napközben történt velünk. Egyedül játszani, bulizni vagy focizni nem olyan élvezetes, igaz?

A társaink nemcsak a közös programok miatt fontosak: a kutatók azt is megállapították, hogy **a jó kapcsolatok boldogabbá és egészségesebbé is tesznek bennünket.**

Kapcsolati rendszerünk az alábbi körökből áll:



„SENKI NEM MONDHATJA,
HOGY MÁSRA SZÜKSÉGE NINCSEN; MERT
AZ EMBEREK EGYMÁS HASZNÁRA SZÜLETTEK.”

GRASSALKOVICH ANTAL



A **családtagjaink és a barátaink** állnak hozzánk a legközelebb. Azután jönnek a „**haverok**” és az **ismerősök**. Velük járunk együtt suliba, sportolni stb., és esetleg a szabadidőnket is velük töltjük, de ők nem bensőséges barátaink. A külső körbe tartoznak azok, akikkel **rövid kontaktusba kerülünk a nap során**, például a szomszéd, az iskolai portás vagy a boltos.

Írd be a megfelelő körökbe azoknak a nevét, akik a te világodba tartoznak!

Ne hagyd ki a felnőtteket sem (nagynéni, tanár, edző stb.)!

Minden körbe kerüljön néhány név! **Húzd alá a számodra legfontosabbak nevét!**

Nézd meg a körökbe írt neveket!

Melyik körbe írtál a legtöbbet?

Kihez szeretnél közelebb kerülni?

Kivel szeretnél nagyobb távolságot tartani?

„AZ EMBER AZÉRT MEGY
A BARÁTAIHOZ, HOGY
MENEDÉKRE LELJEN NÁLUK.”

BYRON KATIE

Ingrid Sjöstrand: Van hozzá közöd?

Van hozzá közöd,

mit csinállok?

És hogy mit gondolok?

Van hozzá közöm,

mit csinálsz?

És hogy mit gondolsz?

Van közünk egymáshoz?

Hozzám, hozzád, mindenkire,

aki véletlenül épp itt él

épp most,

és akin múlik,

hogy mi lesz a világból?

Van közünk egymáshoz,

talán, igen.

Tartalom

Tükörképmustra	8
Belső kép	10
Mások tükrében	12
Szupererőim	14
Én kisebb koromban	16
Családom	18
Barátaim	20
Tulajdonság-vágyak	22
Mit szeretek csinálni?	24
Kedvenc dolgaim	26
Életszabályok	28
Agyi úrendszer	32
Átalakítás alatt	34
Kamaszkori agyi fagy	36
Agyi „hepehupák”	38
Érzelmek	40
Nevezd el!	42
Jellemző reakció	43
Nyugi!	44
Rögzített és fejlődési szemlélet	46
A hibák napos oldala	50

Agyi szűrő	54
Önbizalom-bombázás	56
Dicséret-diéta	59
FELELŐsség	60
Ha elsodor a gondolat-cunami	64
Sosem vagy egyedül!	66
Tanulni tudni kell	68
Hálaadás	70
Kapcsolati köreim	72
Kapcsolati minőség-ellenőrző	74
Kapcsolati mérgek	76
Tudsz nemet mondani?	78
Ki nevet a végén?	82
1 száj + 2 fül – hogyan hallgassunk?	84
A zsiráf és a sakál – hogyan beszéljünk?	88
Szeretetnyelvem	92
Boldogságkereső	95
Bakancslista	98
ÉN-reklám	100
Önbizalomfa	102