



Családi boldogság naptár

Tűzzetek ki 3 célt erre a hónapra!

1

Tartsatok 1 perces hálaelhívást! Ki tudja több hálaát felsorolni?

2

Gyűjtsetek be ma legalább 8 ölelést!

3

Vidítsatok fel ma valakit!

4

Írjatok egymásnak pozitív üzeneteket szerte a lakásban!

5

Lepjétek meg egymást titokban valami aprósággal!

6

Ebédnél figyeljétek az ízekre! Élvezzétek!

7

Idézzetek fel egy nehéz helyzetet, amit jól megoldottatok!

8

Mondjatok a nevetek kezdőbetűjével három pozitív tulajdonságot!

9

Hívjatok fel valakit, akivel régen beszéltek!

10

Tartsatok hála körít vacsoránál!

11

Tervezzetek meg egy klassz nyári napot!

12

Menjétek a szabadba és keressetek öt dolgot, ami tetszik!

13

Készítsetek listát arról, amit már nagyon vártok!

14

Reggel végezzetek légygyakorlatot közösen 5 percig!

15

Gyűjtsétek össze a család erősségeit!

16

Tegyetek ma apró szívességeket egymásnak!

17

Keressetek egy jó zenét, táncoljatok rá és élvezzétek!

18

Osszátok meg egymással vágyaitokat!

19

Rendezetek örömolimpiát! Ki tud több örömet felsorolni a napjából?

20

Menjétek kirándulni, és öleljétek meg a fákat!

21

Csináljatok három dolgot, amivel örömet szereztek másoknak!

22

Írjatok hálalevelet valakinek!

23

Keressetek új nézőpontot egy nehéz helyzethez!

24

Mondjatok köszönetet egymásnak a családban!

25

Gyűjtsetek össze 10 olyan programot, amit mindannyian szeretnétek!

26

Masszírozzátok meg egymást!

27

Ma csak természetes ételeket fogyasszatok!

28

Mindenki mondjon 3 dolgot, amit szeret magában!

29

Gyűjtsetek vicceket a vakációról!

30



JÚNIUS

POZITIVITY

Családi nyári összehangoló naptár

Készítsetek egy bolondozós szelfit. Ismételjétek meg minden évben ezen a napon! **1**

Tudjatok meg ma valami érdekeset valakiről a családban! **2**

Gyűjtsetek ma minél több ölelést! **3**

Kérdezzétek meg ma egymástól: miben segíthettek neked? **4**

Süssetek közösen sütit! **5**

Küldjétek a nagynak levelet! **6**

Készítsetek közösen vacsorát! **7**

Sétáljatok közösen a családdal a természetben? **8**

Találjatok ki egy közös családi jelet, ami csak a tiétek! (fütyty, kézfogás stb.) **9**

Idézzetek föl részletesen egy örömteli közös emléket! **10**

Osszatok meg egymással 5 dolgot, aminek ma örültetek! **11**

Piknikezzetek a parkban, ha rossz idő van, a szobában! **12**

Tegyétek ma valamivel ünnepivé a napot! **13**

Mondjatok ma köszönetet egymásnak valamiért! **14**

Osszatok meg egymással 3 dolgot, amiért hálásak vagytok! **15**

Csináljatok ma valami szokatlant! **16**

Játsszatok kérdezz-felelek a szülők gyerekkoráról! **17**

Meséljétek vicceket egymásnak! **18**

Alkossatok ma valamit közösen! **19**

Menjétek ma valamilyen közös programra! **20**

Mondjátok el egymásnak, mit szerettek benne! **21**

Készítsetek ma apró meglepetést egymásnak! **22**

Adjatok ma minél több pozitív visszajelzést egymásnak! **23**

Tanuljatok ma valami újat! **24**

Próbáljatok ki egy relaxációs technikát! **25**

Társasozzatok! **26**

Rajzoljátok meg a családi címereteket! **27**

Rakjatok rendet egy közös helyiségben! **28**

Reggel végezzetek légygyakorlatot közösen 5 percig! **29**

Írjatok egy rövid mesét, amiben ti vagytok a főszereplők! **30**

Mondd el ma valakinek, miért jobb veled a világ! **31**



JÚLIUS

POZITIVITTY

Családi vakáció naptár



Szaladgáljatok
mezítláb a fűben!

1

Öleljetek fákat!

2

Nézzétek meg a
napfelkeltét!

3

Másszatok fára!

4

Szám-
háborúzzatok!

5

Építsetek
kártyavárat!

6

Rendezetek
táncversenyt!

7

Guruljatok le egy
dombról!

8

Szedjétek közösen
gyümölcsöt!

9

Írjatok együtt egy
mesét!

10

Nézzetek hulló
csillagokat!
Kívánjatok is
valamit!

11

Fűzzetek
pitypangból
nyakláncot!

12

Küldjétek
képeslapot a
nyaralásból!

13

Süszetek
szalonnát!

14

Hintázzatok
és énekeljétek
hangosan!

15

Sétáljatok éjszaka
a városban!

16

Feküdjétek a fűbe,
és bámuljátok a
felhőket!

17

Kiránduljatok
egyet!

18

Fagyizzatok!

19

Süszetek együtt
kenyeret!

20

Sátrazzatok a
kertben!

21

Rendezetek papír-
repülőversenyt!

22

Bukfencezzetek!
Cigány-
kerekezzetek!

23

Táncoljatok az
esőben!

24

Biciklizzetek!

25

Nézzétek meg a
napnyugtát!

26

Mozizzatok otthon!

27

Olvassatok furcsa
testhelyzetben!

28

Építsetek bunkert!

29

Hallgassátok a
természetet!
(tücsökciripelés,
békakuruttyolás,
madárcsicsergés)

30

Csináljatok ma
valami szokatlant a
barátaitokkal!

31

AUGUSZTUS



POZITIVITY