



# Családi nézőpontok naptár

Keressetek új nézőpontot egy nehéz helyzethez! **1**

A „nem tudom” helyett használjátok „még nem tudom”! **2**

Ha haragot éreztek valaki iránt, keressetek benne ma valami jót! **3**

Beszélgessetek ma a megbocsátásról! Kinek és mit esne jól megbocsátani? **4**

Ha valaki mérges, kérdezzétek meg, mire lenne szüksége, hogy megnyugodjon! **5**

Beszélgetek kedvesen magatokkal és másokkal is! **6**

Képzeljétek magatokat valaki helyébe, akivel nem értetek egyet! **7**

Emlékezzetek, mik azok a dolgok, amik valaha nehezek voltak, ma már könnyűek! **8**

Kívánjatok ma valami jót azoknak, akik megbántottak! **9**

Ha valamin nem tudtok változtatni, változtassátok meg a gondolataitokat róla! **10**

Bármiben hibáztok ma, legyetek magatokkal megértőek! **11**

A problémára tekintsetek egy jó lehetőségként! **12**

Keressétek a jószándékot az emberekben! **13**

Az utcán sétálva kívánjatok mindenkinek valami jót gondolatban! **14**

Bosszantó helyzetben kérdezzétek meg magatoktól: egy év múlva is számítani fog? **15**

Vegyétek észre, ha ítéltetek, és változtassatok! **16**

Cseréljétek szerepet, és játsszatok el egy konfliktushelyzetet így! **17**

Ne hasonlígtassátok magatokat másokhoz! **18**

Engedjétek meg a hibákat, sőt szeressétek meg őket! **19**

Kérdezzétek meg magatoktól: Mi a legjobb, ami történhet? **20**

Gondoljátok át, mit tanulhattok egy korábbi kihívásból! **21**

Érdeklődjétek azokról, akik nagyon mások, mint ti! **22**

Mi volt ma a legnehezebb? Hogyan oldottátok meg? Beszélgessetek róla! **23**

Engedjétek el a rossz érzéseiteket egy mély sóhaj kíséretében! **24**

Fejezzétek ki hálátokat a születeknek, és fogadjátok el őket úgy, ahogy vannak! **25**

Vegyétek észre, ha túlzásba visztek egy érzelmi reakciót! **26**

Ha van olyan dolog, amiért nem szeretitek magatokat, miért tudnátok szeretni? **27**

Mi jelképezi számotokra a megbocsátást? Rajzoljátok le, keressetek képet, tárgyat! **28**

Fejezzétek ki hálátokat a barátaitoknak, és fogadjátok el őket úgy, ahogy vannak! **29**

Énekeljétek el közösen Bagdi Bella Ho'oponopono dalát! **30**



## ÁPRILIS

POZITIVITY