

30 napos Boldogság Tréning



Sokan rágták a fülünket már elég régóta, hogy “oktatás, tréning, előadások, stb”, úgyhogy végre összekaptuk magunkat és elkészült a BoldogságTréning, mindenki örömére!

Ez a kis játékos, motiváló program 30 napon át tart és garantáltan mindenkinek hasznos és csodás dolgokat fog hozni.

Egy keveset a szervezőkről

Én Halász Emese vagyok. Író, újságíró, költő, blogger, fénymunkás és még sorolhatnám, de ehelyett csak egy szóval: segítő vagyok. Egy barát, akinek legfőbb életcélja, hogy másokat segítsen a boldogság útjára.

Rengeteg munka van ebben a tréningben, mivel az *50 lépés a boldogság felé* című könyvem az alapja, melynek megírásához nagyon sok szenvedés, depresszió, bánat és csoda útján jutottam el.

Rettentően nehezemre esik végignézni, ahogyan emberek rombolják magukat, szenvednek, mikor a kulcs, a boldogság kulcsa itt van a kezünkben és szívesen átadnám nekik, hogy felismerjék, az igazi boldogság bennük van.

Ezen dolgozunk mi most a párommal, Magyar Zoltánnal, aki rengeteget segít.

Nélküle esélyem sem lenne, hogy munkába járjak és ezen munkálkodjak egyszerre.

Mi ketten úgy gondoljuk, hogy tapasztalataink alapján pedig igenis képesek vagyunk megváltoztatni az emberek sorsát, felfogását és olyan irányba terelni őket, ami egy csodával teli, határtalanul boldog út!

Reméljük, hogy Te is azok közé tartozol, akik hajlandóak tenni a saját boldogságukért!

Szeretettel: *Emese és Foltin*



Szabályok

§

Légy önmagadhoz teljesen őszinte és ne csalj! Magadért csinálod, nem másért.

§

Tartsd be a sorrendeket, ne cseréld fel napokat! Tudod: a könnyebb út, nem biztos, hogy a jobbik út.

§

Ne keress kikapukat! Becsülettel csináld végig kihagyás nélkül a 30 napot!

§

Mindig olvasd el figyelmesen a feladatot és a példákat!

Olyan, hogy helyes vagy helytelen megoldás, nincs. Önmagadért csinálod.

Amilyen a megoldás, olyan a te akaratod, azt fogja tükrözni, hogy mennyit teszel meg a boldogságodért. Ha nem érzed úgy, hogy egy feladatot tökéletesen, magadhoz képest 100 %-osan megtettél, akkor az legyen számodra tükör a boldogsághoz való hozzáállásodról.

Mi hiszünk benned! A boldogság mindenkinek jár és biztosak vagyunk benne, hogy nem véletlenül került a kezébe ez a kis füzet. ;-)

A Boldogság Benned Van



1.nap

Bevezetésként így az első napon nincs más dolgod, csak leírni azt, hogy szerinted **miben vagy a legjobb**. :-)

Figyelem! Mielőtt belefogsz a felsorolásba: csak egy jelzót írd!

Például: szervezőképesség.

Lesznek még hasonló feladatok és lesznek jóval nehezebbek is, úgyhogy hajrá, boldogságra fel!

Amiben a legjobb vagyok:

2.nap

Ajándékozz meg ma legalább egy idegent! (Vegyél egy tábla csokit, vagy add oda a plüssmackódat, ajándékozd el a kedvenc tolladat, stb.)

Írd le, hogy kit, mivel ajándékoztál meg ma és, hogy milyen érzés volt!

Az ajándékom:

A célszemély(ek):

Az ajándékozás története és az érzéseim:

3.nap

Írd le a legjobb barátod / barátnőd nevét, azt, hogy mennyi ideje vagytok barátok és, hogy mi az a tulajdonsága, ami a legjobb barátoddá tette őt.

A Legjobb barátom / barátnőm:

Ennyi ideje vagyunk barátok:

A legjobb tulajdonsága:.....

4.nap

A Szív gyakorlat

Menj el egy szép (vagy kedvenc) helyedre. A feladat, hogy minden érzékszerveddel érezned kell a helyet. Illatok, érzelmek, tapintási felületek, stb, mindent jól figyelj meg. (Pl.: jázmin illat, durva felületek tapintása, ahogy a szél fújta a búzaszálakat, napsütés melege, stb.) Legalább 10 érzékelést gyűjts be és írd le. Jó Érzést!

A min. 10 begyűjtött érzékelés egy szép / kedvenc helyről:

5.nap

Döntés minden pillanatunk. Nagyon fontos az életben, hogy hogyan döntünk.

Hogy merre visz az utunk, az ettől függ.

Mi volt életed legnehezebb vagy legnagyobb változást hozó döntése, amit meghoztál?

A legnagyobb döntésem az életemben és a hatása:

6.nap

Sorolj fel 10 olyan dolgot, ami a jelenlegi életedben vagy akár a jelen pillanatban boldoggá tesz. (Pl.: a párom, a kiskutyám, a munkám, a kép a falon, ami a családot ábrázolja, stb.) Írhatsz, vagy rajzolhatsz is akár.

10 dolog, ami boldoggá tesz

7.nap

Szituáció a következő: Ég a házad! Az éjszaka közepén vagy kénytelen menekülni és csak egy perced van, hogy kijuss a házból: mit viszel magaddal?

Amit feltétlenül magammal viszek az égő házamból menekülés közben:

.....

.....

.....

9.nap

Étkezz ma egészségesen! Írd le este, hogy mit ettél ma. :-)

Javaslatok: Teljes kiőrlési lisztből készült ételek, zöldségek, gyümölcsök.

A reggelim:

Az ebédem:

A vacsorám:

Egyebek:

10.nap

Légy ma egy kicsit gyerek! Minimum 10 percig játssz valamilyen gyerekszettel: ülj fel egy körhintára, libikókázz, hintázz, homokozóban építs várat, gyurmázz, színezz, stb). Írd le, hogy mit csináltál, és hogy hogyan éreztél magad!

Választott gyermekjáték:

Így éreztem magam:

11.nap

Írj le 3 dolgot, amiért nagyon hálás vagy eddigi életedben!

1. _____

2. _____

3. _____

12.nap

Eztán a 30. nap végéig, minden reggel mondd el a tükör előtt 5-ször egymás után a következőt:

„Hiszek magamban!”

Minden egyes alkalommal egyre inkább próbáld elhinni, amit mondasz. Nézz a saját szemedbe és mondd el a tükörképednek, hogy hiszel magadban. Hidd el nyugodtan, hogy bármire képes vagy, hogy bármit elérhetsz, csupán azzal, hogy hiszel magadban. Abban, hogy megérdemled a boldogságot!

13.nap

Írj le 3 illemszabályt, amit mindig betartasz vagy be fogsz tartani ezután!

(Könnyű, de fontos feladat.)

Illem1:

Illem2:

Illem3:

14.nap

Mi az 5 legjobb tulajdonságod önmagad szerint és mi az, mások szerint? Írd le ezt a 10 tulajdonságot!

Az 5 legjobb tulajdonságom (szerintem):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Az 5 legjobb tulajdonságom (mások szerint):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

15.nap

Ma alkoss valami szépet és akár maradandót!

Ültess egy virágot, vagy egy fát.

(Otthon, a kertben, egy parkban, bárhol megteheted.)

Tégy a növény elé egy kis táblát, amin a következő felirat van:



18.nap

Tégy ma valami nagyon önzetlen dolgot, majd jegyezd fel ide, hogy mi volt az és, hogy milyen érzés volt!

A mai napi önzetlen cselekedetem:

19.nap

Rend a lelke mindennek. Rakj rendet a lakás / kert legkúpisabb részén! Jegyezd fel, hogy mit tettél ma a rendesebb környezetért.

Rendet raktam itt:

Ennyi időbe telt:

Így érzem magam utána, ha ránézek:

20.nap

Sportolj! Menj el futni, biciklizz vagy menj le a terembe, stb és oszd meg velünk, hogy mi mindent tettél ma a fittségedért.

Mit sportoltam?

Mennyi ideig végeztem ezt a sportot?

21.nap

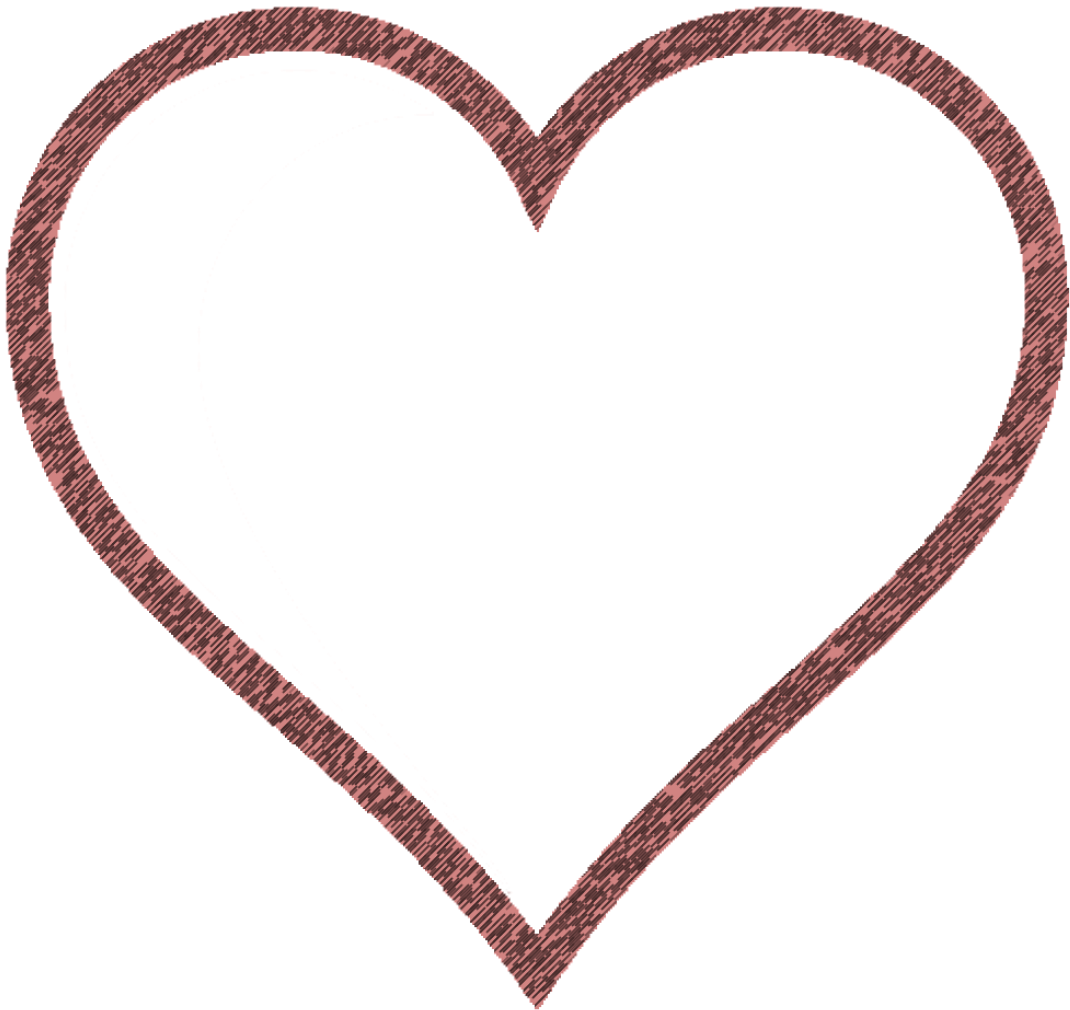
Keresd meg ma azt a pillanatot, ami igazán szép számodra (gyermeked mosolya, egy pipacsos mező, stb) vagyis bármi, ami megérinti a szívedet. Figyelj ma nagyon és írd le, hogy mi érintett meg a legjobban.

Mai szívmengetőm:

22.nap

Nézz most mélyen magadba és őszintén írd le, hogy ebben a pillanatban mit érzel legbelül! Mi az, ami mélyen a szívedben van? Fájdalom? Keserűség? Bátorság? Öröm? Írj le mindent!

Szívem mélyén a következő érzések vannak:



23.nap

Számold össze, hogy hány embert szeretsz! Bizony! Mennyi ember van a szívedben? Beleértve a családot, barátokat, postást, kollégát, mindenkit, akit csak ismersz vagy ismertél, de egy picikét is szeretsz.

Nos, megvan a szeretet-mutató számod?

Az én szeretet-mutató számom:



24.nap

Táncolj ma minimum 10 percet. Egyedül vagy mással, otthon a szobádban, vagy egy szórakozó helyen, zenére vagy anélkül, mindegy, csak táncolj. :-) Ha letelt az idő, írd le, hogy milyen érzés számodra a táncolás!

Ilyen érzés volt önfeledten táncolni:

25.nap

Na ez most jó lesz... Írj le 5 olyan tulajdonságot, ami szerinted a legrosszabb benned. És írd 5 olyat, ami mások szerint a legrosszabb tulajdonságod.

Sokszor nem merünk szembenézni a hibáinkkal, márpedig ez is hozzátartozik az úthoz. Ezeket a hibákat ki kell javítani vagy meg kell fordítani és úgy használni, hogy másokat szolgáljon, segítsen, azaz jóvá alakítani.

Az 5 legrosszabb tulajdonságom (szerintem)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Az 5 legrosszabb tulajdonságom (mások szerint):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

26.nap

Írd le a kedvenc zeneszámodat (ha van több is, akkor ne fogd vissza magad)!

Azt, amit bármikor, bárhol szívesen hallgatsz és akármennyiszer! Azt, amit ha meghallasz, a szíved mosolyogni kezd és a lelked békére talál.

Kedvenc zenéim:

28.nap

Foglalkozz magaddal legalább 30 percig! Csak magaddal! Zárd ki a világot, mindenkit és végy egy kellemes fürdőt, törődj a hobbiddal vagy menj el egy nagy kör sétára. A lényeg, hogy csak Te legyél önmagad számára minimum 30 percig. Írd le, hogy mit csináltál és, hogy milyen volt! :-)

Választott kikapcsolódás: _____

Ilyen érzés volt:

29.nap

Írd le, hogy miért kezdted el ezt a Tréninget. Na jó, ez egy könnyű nap, így a vége előtt, de kell ilyen is.

Amiért elkezdtem a BoldogságTréninget:

30.nap

Írd fel 5 db kis cetlire a következőt: A Boldogság Benned Van!

Add oda ezt az öt cetlit, öt idegennek. Ha akarsz, elmesélheted nekik, hogy miért kapják.

Legyél te is boldogságvivő és add tovább az eddigi tudásod!



*A Boldogság
Benned Van!*

Ha végigcsináltad becsülettel és legjobb tudásod szerint a Tréninget, akkor jelezd ezt vissza nekünk a bbvuzenet@gmail.com mail címre. Akár vissza is küldheted a kitöltött füzetet bizonyításul. Hogy miért van erre szükség?

1. Kapni fogsz egy Oklevelet, miszerint elvégezted a Tréninget.

2. Felkerülsz a honlapom Boldogságfalára. Ha elmondod a véleményed a Tréningről, akkor még az is lehet, hogy kikerül a falra az is! ☺

3. Felkerülsz a Boldogságtérképre!

Ha ez kevés volt, de azért megcsapott a boldogság szele, vagy csak szeretnél még többet tudni, mélyebbre ásni, akkor itt éred el a könyvem:

http://www.halaszemese.hu/50_lepes_a_boldogsag_fele

