

Boldogság leckék

Szia, örülök, hogy itt látlak!

Ez a szkript azt jelenti, hogy mindenki azt akarja, hogy másokat boldoggá tegyen. A gyakorlatok leírása itt lehet használni több közönséget, mint az általános iskolai, középiskolai, egyetemi, öregek otthona. Nem szükséges előzetes tudással rendelkezni, hogy ezeket a leckéket leadja, akkor kövesse a gyakorlatokat forgatókönyvben. Szeretném javasolni, hogy ezt a leckét a sajátítsa el!

Én csak egy ember vagyok, és én biztosan nem tudok mindent, úgy lenne csodálatos, ha azt szeretné, hogy hozzájáruljon ezekhez a leckékhez kigondolva fejlesztési pontokat. Szeretném látni ezt a weboldalt nőni egy helyen feltöltött boldogságot és az élet tanulságai az emberek a világ minden tájáról. Ez lehet például szintén olyan témákban, mint az egészséges táplálkozás és a kapcsolatok.

Ha tud más jó gyakorlatokat, vagy ha bármilyen kérdése, észrevétele van vagy szeretné lefordítani ezt a leckét, hogy a saját nyelvén tanítsa, akkor mindig küldjön egy e-mailt a merijn@brightvibes.com címre.

Legyen egy boldog, szerető világa. Jó szórakozást és sok szerencsét!

- Merijn Ruis

Időtartama a műhely: + - 3 órán át.

Előzetesen: 5 perc.

Mindenki kap egy nagy papírlapra egy pár gyakorlatokat. A résztvevők azt is lehetővé tette, hogy dolgozzon, amit akarnak rajta. Ha egy résztvevő nem értem ennek a gyakorlatokat, ő is megengedett, hogy csak rajzoljon a papíron. Ezekben a leckeekben fontos, hogy van egy csomó fizikai aktivitás, a testmozgás egyik legfontosabb eleme a tanulásnak, és ez teszi a tanulságokat hatásosra. (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

Van egy pár szabály: Mindenki hallgatja egymást, és kezeljük egymást tisztelettel. Az oktató csak akkor folytatja a történetet, ha mindenki csendben van. Amikor a tréner felemeli a kezét azt jelenti, hogy mindenki csendesedjen el. A résztvevők is emelje fel a kezét, hogy kérje a csendet. Amikor a résztvevők úgy érzik nincs energia, akkor emelje fel az ujját. Aztán egy jó energizáló elindul.

Kezdetben a tréner arra kéri a résztvevőket, hogy írják le, milyen boldognak érzik magukat egy skálán 1-10.

Képzés célja: Hogy a gyerekek boldogabbak legyenek, mint ahogy az osztályban bejöttek.

Bevezető gyakorlat

Idő: 10 perc

Cél: A résztvevők és a tréner ismerkedés

Végrehajtás: Mindenki áll egy kört, és a tréner azt mondja:

„Lépj be a körbe, ha a megállapítás érvényes Önre:

Ki szereti a sportot?

Kinek tetszik a zene?

Ki volt Watsappok tegnap késő este?

Ki izgatott ez a műhely által?

Ki szerelemes?

Ki bizonytalan néha?

Ki olykor zuhanyzik fél órát?

Ki szomorú néha?

Ki boldog ma?

Ki itt nagyon erős?

Továbbá kérjük a gyerekeket, hogy jöjjön fel kérdéseket.



Mi a boldogság?

Idő: 7 perc

Cél: Adj betekintést, mi a boldogság

Végrehajtás: Trainer megkérdezi a gyerekeket, mi a boldogság. Néhány gyerek elmondja a látás pontját.

Trainer mondja: „A boldogság egy érzés, értelmét és elégedettség az életről általában. A boldogság nem jelenti azt, hogy vidám minden alkalommal. Ez nem probléma, hogy úgy érzi, bizonytalan vagy szomorú néha. Mindannyian néha ezt érezzük. (Amit nem szeretnénk, hogy a résztvevőknek az az érzésük legyen, hogy mindig vidámak kell legyenek.)

Trainer kérdezi: „Ki akar gazdag lenni? Ki akar híres lenni? Gondolod, hogy boldog lesz, ha híres és gazdag vagy? Gyerekek gyakran fogják mondani, hogy ez nem így van. Trainer mondja: „Van egy csomó ember, aki sétál dühös arcokkal, miközben ők gazdagok és híresek. Sokan azt hiszik, hogy ha gazdag és híres vagy, akkor boldog is vagy.”

Trainer megkérdezi a gyerekeket, hogy mire van szükségük hogy boldogak legyenek. Gyakran a gyerekeknek egy nagyon jó ötletjük van, hogy mi teszi boldoggá őket.

A következő témák vannak tudományosan bizonyítva, hogy boldog légy:

Hála

Pozitivitás

Jó kapcsolatokat

Adakozás

Barátságos

Meditáció és jóga

Tapasztalás áramlás / flux, amit szeretsz csinálni.

Sport és testmozgás

Önbizalom és tudván az erőss pontjait

Ezeket a témákat beszéltek többet túlzottan az edzés alatt.

Forrás: Bohlmeijer 2013. Seligman, 2013 Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, és Haidt 2009.

Pozitív pletyka

Idő: 15 perc

Cél: Adj résztvevők betekintést a saját tulajdonságait és azokat megtapasztalni, milyen érzés, hogy legyen kedves mashoz.

Végrehajtás: Trainer közli: „Ez szép, hogy felfedezzék a erősségeit és minőségeit. Csoportot alakítunk négy és három fős, a csoport tagjai beszélnek a negyedik személyről. Ez a személy hallgatja egy kis távolságról. Van egy szabály: csak pozitív dolgokat lehet mondani. Váltás a pletyka-alanyok két percenként.

Forrás: Seligman, 2009, 2013-ban.



Ez is el fog múlni

Idő: 1 perc

Cél: Hogy a résztvevők betekintést a folyamatosan változó valóság természetét, és ad nekik betekintést, hogyan tudnak kezelni ezt.

Végrehajtás: Az oktató azt mondja a résztvevőket, hogy írjanak le: „Ez is el fog múlni.” Trainer mondja: "Minden, ami az élet változik, és áthalad. Emlékezz erre, amikor úgy érzi zavarta valami, vagy ha nincs kedve csinálni valamit. És ha az élet nagyon szép, élvezni fogja azt még tudva, hogy elmúlik. Csak gondolj erre.”

Szeresd magad / Energizer

Idő: 15 perc.

Cél: A résztvevők tudják, hogy fontos a szerető magukat. Képesek lesznek mondani valami pozitív magukról.

Végrehajtás: Trainer megkérdezi: Ki itt szereti őt / magát? Miért fontos, hogy szereted magad? Mert akkor magaddal az egész életed. Elképesztő, ha van egy jó kapcsolat van, és szeretné, hogy önmagaddal.”

Ha tudod, hogyan kell játszani egy olyan eszköz jól jönne két egyszerű akkordokat ezt a dalt. Például Am és C. Ha nem, akkor csak énekelni acapella.

„Mi fog énekelni egy dalt, és én szeretném, ha énekelni. Mindenki azt mondja, pozitív mondat magukról. Miután valaki azt mondta egy mondatot, akkor tapsol és felvidítani. Ha nem jön ki egy mondatot, ez nem probléma. Ebben az esetben mi is csak tapsolni és a jókedv. Ez a kórus, hogy mindannyian énekelnek együtt.” Az első alkalommal az edző osztja egy mondatban idején, és arra kéri a gyerekeket, hogy ismétlje meg a mondatot.

Ez oke, hogy nekem

szabad vagyok

Ahhoz, hogy ki akarok lenni

És szeretem me

Forrás: Neff, 2003.

Hála

Idő: 15 perc

Cél: A résztvevők tudják, hogy fontos a hála. Képesek lesznek megnevezni legalább öt dolog, ők hálásak.

Végrehajtás: Trainer ír célja a táblára: „Thak you”. Valószínűleg az egyik a gyerekek már elolvasni a szót hangosan, és azt mondják, hogy ez tönköly rossz. A tanár azt mondja: „Az emberek hajlamosak arra koncentrálhassanak, ami nem kell, hanem amit nem kell. Annak ellenére, hogy én írtam le Thak Önnek. Továbbra is érte, mire gondolok jobb? Akkor miért mindig elsősorban a hiányzó betű? Ahelyett, hogy a 7 betűvel vannak írva van.”

Tudsz minden írja le legalább öt dolog amiért hálás vagy? " A tréner segítségével a résztvevők mondják el, mit írt le, és megkérdezi: "Mi a jelentősége a hála?

Trainer mondja a végén: „Ha megnézzük, hogy mit nem kell láthatjuk csinál valójában nagyon jó.

Vannak emberek, hogy nem ugyanazokat a dolgokat, mint te? Nézd meg más országokban, például: mi a tiszta ivóvíz és ételkészítés minden nap. Tanulmányok azt mutatják, hogy amikor az emberek levelet, amit ők hálásak minden nap, ők egy sokkal boldogabb. Gyakran előfordul, hogy ők is egészségesebbek és tovább élnek.”

Forrás: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Meg tudod csinálni

Idő: 5 perc

Cél: Show résztvevők erejét hinni magadban.

Végrehajtás: Az osztály osztja a párok két. Az első gyermek kinyújtja / kezét, hogy az első, és azt mondja tízszer: „Gyenge vagyok, és nem tudok csinálni.” Aztán a másik megpróbálja, hogy álljon a karok lefelé. Aztán az első gyerek mond tízszer: „Erős vagyok, és meg tudom csinálni.” A második gyermek megpróbálja nyomja a fegyvert le újra. Vajon észre a különbséget? Szerepet cserélni. Mi történik a legtöbb időt, hogy van egy nagyon nagy különbség mondja tudsz, és azt mondja, hogy nem.

Következtetés: Ha úgy gondolja, hogy meg tudja csinálni akkor sikeresebb, mint ha nem.

Forrás: Jeffers, 2007.

Pozitivitás kalap

Idő: 15 perc

Anyag: Ehhez a gyakorlathoz, hogy szükség lesz két sapkát vagy két napszemüveg stb is lehet kreatív, amennyit csak akar ezzel. Én az enyémet papír mache. Győződjön meg arról, hogy az egyikük úgy néz ki, a pozitív, a másik negatív néz.

Cél: A résztvevők megértik, hogy miként néz a világ befolyása hogyan érzik magukat. Képesek lesznek, hogy egy nehéz helyzet pozitív módon.

Végrehajtás: Trainer mondja: „Talán tudod, hogy az emberek mindig panaszkodnak, bár nincs igazán probléma. Az emberek választhatnak, hogyan néznek ki a világot. Hoztam két sapkát, egy pozitív és egy negatív sapkát. A tréner azt írja néhány példát a táblára:

„Esik az eső odakint.

Elaludtam.

Van két rossz jegyet.

Eltörtem a lábam.

Elvesztettem a telefonomat.

Én rosszullét.

Vak vagyok.

Saját barátnő / barát szakított velem.

A tréner teszi két csoport között. Az egyik csoport kifejezetten a pozitív aspektusait, a másik csoport a negatív. Néhány példa a szerepeket lesz kapcsolva. A végén csak a pozitívítási sapkát fogja használni.

Forrás: Clore Huntsinger 2008.

Seligman, 2009, Seligman, 2013-ban.

Önbizalom

Idő: 5 perc

Cél: A jelenlegi résztvevők módon TE bízik magukat. Kivitelezés: Trainer mondja: „Egy tanulmány kimutatta, hogy ha van egy győztes hozzáállás, akkor úgy tűnik, sokkal többet benne. Ha valaha is ideges egy osztály bemutatása például ha lehetne egy erős jelent, és akkor meg egy csomó pozitív és magabiztos. Ugyanez vonatkozik a nevet, mielőtt még boldog. Akkor lesz boldog automatikusan. Próbáljuk ezt: Menj ülni vagy állni egy erős jelentenek, például a lábad az asztalra, vagy a kezét a levegőben. Ha ezt a két percet, mielőtt valami, amit félsz úgy fogja érezni, kevésbé ideges, és akkor jobb lesz meg!

Forrás: Cuddy, (2012). Példák a nagy pózok nézni:

https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Az itt és most / Éberség meditáció

Idő: 15 perc

Cél: A résztvevők kapnak betekintést az itt és most.

Végrehajtás: Trainer mondja: „Amikor megtapasztaljuk problémák életünk ez gyakran azért, mert mi vagyunk a jövőben, vagy a múltban fejtünk. Talán aggódik valami rossz, akkor azt mondta a minap, vagy még mindig van, hogy néhány házi feladatot, és nem akar. A valóságban csak egy pillanat mi mindig él. Mi a pillanatban ez? Ez mindig a MOST”

A tréner levelet a „most” a táblára.

A tréner azt mondja: „A meditáció segít abban, hogy a pillanatnak élni, és előnyt jelent ez sok. Például ez segít jobban aludni, akkor kevésbé lesz ideges és kevesebb stressz és sok sok más előnyöket az egészségre!”

„Mindannyian meditálni egy pillanatra.” Ez a gyakorlat nehéz lehet a gyermekek számára. Az emberek, hogy nehéz sokszor nevetni kezdenek. A tréner tudja megmondani előre, hogy ha a gyerekek nem tudják tartani a nevet fogják el kell hagynia az osztály egy kicsit, így nem szakítják meg a többi participators.

A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy módjuk lábbal a földön, talán csukják be a szemüket, és elsősorban a légzés. „Figyeljük meg, hogy a légzés természetesen történik, akkor nem kell semmit tennie érte.” „Onnan továbbra is, hogy a figyelmet, hogy a lábát, és lassan, felfelé a lábak, a gyomor, mellkas, hát, nyak és végül a fejét.” Próbálja ki, mint egy edző, hogy lassan jutnak el testrészt testrészt. Utána tükrözik a gyakorlat által kérve a résztvevőket, hogy a reakcióikat.

Forrás: Spijkerman, Edények & Bohlmeijer, 2016

Achor, 2010, 2012

Folyam

Idő: 3 perc

Cél: Inspire résztvevők tanulni valamit szeretnének tanulni. Kivitelezés: Trainer mondja: „Tudod, az az érzés, a felejtés, amikor csinálsz valamit? Amikor játszik vagy rajz például? Ez az úgynevezett flow. Az emberek, hogy van egy hobbi, vagy munka, amely teljesen elnyeli őket gyakran boldogabbak, mint az emberek, akik nem rendelkeznek ezzel. Milyen tevékenységeket adni ezt az érzést? Írd le őket.”

„Ha választhatnál valami igazán nagy a, mi lenne az?”

Ha azt szeretnénk, hogy tanulni valamit, jobb, ha kezdeni. Nem csak ez megkönnyíti, hogy elérje az áramlási állapotot ezzel a dologgal. De minél több a gyakorlatban valami, annál jobb leszel benne!” Forrás: Csikszentmihályi, 2007.

Álom

Idő: 20 perc

Cél: A résztvevők betekintést nyerhetnek, hogy mit akarnak. Ők egy lépést felé a saját álmuk felé.

Végrehajtás: Trainer megkéri a résztvevőket: „Csukd be a szemed egy ideig, és képzeled magad az ideális helyzetet. Te most hol vagy? Kivel vagy és mit csinálsz? Milyen képességeid vannak? Hogyan működik a legfantasztikusabb élet tudod képzelni magad néz ki? Ha látni egyértelműen, akkor lehet, hogy egy rajz, amit az ideális élet olyan, mint „. Ezután néhány gyermek fogja kérni, hogy beszéljen az álmokról és a rajzokról, a rajzokról tettek.

Forrás: Lyobomirsky 2008.



A hibák rendben!

Idő: 10 perc

Cél: A résztvevők megtanulják, hogy a hibákat

Végrehajtás: Trainer mondja: „Ez rendben tot hibáznak. Bármit is szeretne tanulni, akkor hibáznak. Hibát követ el valójában egy nagy dolog, mert akkor nagyon sokat tanulhat azokat a hibákat.”

A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy egy kört alkotnak, és teszi őket count. The első gyermek azt fogja mondani, egy, a második szerint két stb De a szám helyett négy vagy adott számot, amely része az asztal négy, a szabály az, hogy mondjuk a „mosoly”. Ha a játék nem elég nehéz a tanár is, hogy az új szabályok, mint például: ahelyett, hogy a „három” a gyerekek tapsolnak és ahelyett, hogy „öt” ők bélyegző a lábuk. Ha valaki hibázik, a többiek tapsolnak és a gyermek, hogy a hibát kap, hogy sétálni győztes a körben. Így a résztvevők stimuláljuk hibázni.

források: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011.

Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Magyarázat arról szól, hogy

Idő: 10 perc

Cél: Add a gyermekeknek betekintést annak fontosságát, hogy.

Végrehajtás: Trainer kérdezi: „Miért lennél kedves másoknak? Miért adsz valamit el egy idegennek, ha akkor is tartsa meg magának? Gyerekek valószínűleg válaszolni, mondván, hogy ez teszi valaki boldog. Oktatók megkérdezi: "és mi történik, ha csinál valaki boldog? Gyakran az egyik gyerek azt fogja mondani: „én lesz boldog is.”

Trainer mondja: „Pontosan adakozás boldoggá tesz. Tehát, ha adsz valamit, hogy egy idegen, meg hogy két ember boldog egyszerre.”

„Természetesen vannak határok, mivel ez nem történhet meg rovására magad. Ha adsz el több, mint akkor hagyja, akkor nem lesz boldog többé.”

„Ki tudja, egy szép jót tudnánk tenni ezen a héten? Ki volt valami kedves valaki mostanában?”

Adhat csinál házimunkát otthon, mint a mosogatás, vagy teát ivott egy magányos szomszéd. Lehetőségek végtelenek, és talán ebédidőben akkor úgy gondolja, hogy valamit valakinek!

Forrás: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

Írja meg a képeslapot, majd add el

Idő: 20 perc

anyagok: Színes papír vágott képeslap méretű. Győződjön meg róla, hogy több, mint elég nekik.

Cél: A résztvevők így valami pozitív magukat. Ezek aránya a boldogságot valakivel, és vegyük észre, hogy ez teszi őket érezni. Kivitelezés: Trainer mondja: „Végül fogunk írni egy képeslapot magunkat. Mit tanultál ebben műhely és mit szeretne mondani magát, amikor úgy érzi szomorú? Amikor szomorú el tudja olvasni ezt a képeslapot, és remélhetőleg akkor jobban érzi magát.”

„Mi is levelet kedves képeslapot, hogy valaki mást szeretne, hogy kedvesek legyünk. Ez lehet, hogy valaki otthon, az osztályban, vagy akár meg is hagyja a padon kívül, hogy egy idegen megtalálja.” Ez egy gyakorlat gyerekek nagyon szeretem. A legtöbb gyerek akar majd írni egy csomó képeslapok.

Forrás: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

Vég

Idő: 10 perc

Cél: Legyen a résztvevők lehűlni, és hagyja, hogy a tréner kap betekintést, hogy a gyerekek tapasztalt a műhelyben.

Hogy a résztvevők emlékezni a dolgokat tanultak jobban beszél róla ismét.

Végrehajtás: Az oktató kéri a résztvevőket, hogy grade a boldogságot újra. Ha évfolyam felment. A tréner elérte a célját. A tréner köszönhetően minden gyerek való részvételük, és kéri néhány gyerek, hogy a gyerekek tapasztaltam, hogy mit tanultak, és ha használ valamit során a napi életben. Az edző is kéri visszajelzést a műhelyben. Tehát ő / ő lehet, hogy még szórakoztatóbb és éleslátó a gyerekek a következő alkalommal!



Extra gyakorlatok:

Pletyka

Idő: 5 perc

Cél: A résztvevők megértik, hogy a pletyka is megsérül. Kivitelezés: Trainer mondja: „Ki a te szeret pletykálni? Pletykálnak többet mond magáról, mint valaki más.”

A gyermek fogják kérni, hogy jöjjön elő, és olvassa el a jegyzet egy negatív pletykákat, hogy valaki kitalált, mint például: „Jacob hülyeség. Soha nem mond semmit az osztályban.” Egy másik gyerek jön előre, és azt mondja, valami fajta: „Jacob tényleg szép.”

Az oktató megkérdezi a csoport mennyire tetszett nekik a gyermekeket. „Ki bízol? Aki úgy tűnik, a legtöbb fajta?

Következtetés: Gossip fog fáj magad! Meg kell mondani, milyen dolgokat.

Tükör

Idő: 2 perc

Cél: Show gyerekek, hogy kapsz vissza, amit sugároz.

Anyag: Mirror

Végrehajtás: Trainer kérdezi: „Aki valaha is a tükörbe néz? Mi történik, amikor mosolyogsz? Mi történik, ha megnézi mérges? A tréner lesz, hogy a tükör megy körbe az osztályban. Így a gyerekek nézni, és megtapasztalni ezt betekintést.

Következtetés,„Lesz egy boldog arc vagy egy mérges arc. Gyakran az érzés, amit sugároz működik fertőző. Ha sugároz barát, mások lesznek barátságos Önnek. Gondold ezt: Mit szoktál sugározni magad?

Energizálók, amikor az energia alacsony

Idő: 5 perc per gerjesztő

Cél: Emeljük fel a energiaszintek a résztvevők.

Különböző karakterek

A tréner mond valamit, a gyerekek utánozni. Például: mindenki morcos, vagy nagyon boldog, mindenki egy egér, vagy egy öreg ember, vagy egy képlet 1 vezető. Al gyerekek sétálni az osztályban, ha játszik a karakter.

Séta és álló helyzetben is

A gyerekek minden sétálni az osztályban, és együtt fognak dönteni anélkül beszélni, ha állni.

Dobd a labdát

A gyerekek dobálják a labdát egymásnak. Ha kap, akkor meg kell nevezni valamit, amit hálás, amilyen gyorsan csak lehetséges.

Kifejezés

A gyerekek álljanak körbe. Az első, aki elindul egy mondat, amely kifejezi egy érzés. Például, ha ez az érzés a lelkesedés, az a személy, mondhatnánk: „Nagyon izgatott vagyok, hogy ezt”. A következő emberek megismételni a mondat, de több kifejezést minden egyes alkalommal meg kell ismételné. Akkor folytatódik, amíg a gyerekek a körben azt mondta a mondatot.

Hullám a hála

A gyerekek álljanak körbe, és nem a hullám. Valakinek a sor, hogy emelje fel a kezét, ő / ő nevét valamit ő / ő hálás.

Inspiráló történetek

A szamár

Egyszer volt egy öreg ember, egy fiú és egy szamár. Mentek a városba, és a fiú lovagolt a szamár, az öreg mellett haladva.

Ahogy fecsegett mentén elhaladtak néhány idős nő ül az árnyékban. Az egyik nő kiáltott „, Szégyelld magad, egy nagy darab fiú, lovaglász, miközben a régi apa sétál.”

A férfi és a fiú úgy döntött, hogy talán a kritika jobb így helyet cseréltek.

Később ballagott egy csoport anyák figyeli a fiatal gyerekek játszanak a folyó. Egy felkiáltott tiltakozásul, „Hogyan tehető a kisfiú séta a forró napsütésben, miközben teker!”

A két utazó úgy döntött, hogy talán mindketten meg kell járni.

Következő találkoztak néhány fiatal férfi ki egy kicsit sétálni.

„Hogy hülye vagy sétálni, ha van egy tökéletesen jó szamár lovagolni!” Egy kiáltotta gúnyosan.

Így mindkét apa és fia kapaszkodott fel a szamár, és úgy döntött, mindketten kell vezetni.

Őket hamarosan állandó és folyamatban újra. Ezek mellett felmerült néhány gyermek, akik hazafelé az iskolából.

Az egyik lány felkiáltott: „Hogyan jelent, hogy egy ilyen terhelés egy szegény kis állat.”

Az öreg és a fiú nem látott más. Lehet, hogy a kritika jogát.

Most küzdött, hogy elbírja a szamár.

Az apa tolt a szamár egy marék szalmát a szájába, és tette a kezét fia vállára. „Függetlenül attól, hogy mit csinálunk,” mondta, „van, aki nem ért egyet. Szerintem csak azt kell eldönteni, hogy mit gondolunk a helyes.”

Szókratész és a három szűrő

Egy nap, egy diák jött a nagy görög filozófus. „Socrates, az imént hallott néhány hírt az egyik barátod.” Izgatottan kiáltott fel.

„Mielőtt mondd ezt a hírt, meg kell győződnünk arról, hogy átjusson a hármas szűrő teszt”, válaszolt Szókratész.

„Mi a hármas szűrő teszt?” Kérdezte a férfi.

„Az első teszt az, hogy az igazság. Mondd, tudod, hogy mit fogsz mondani, teljesen igaz?”Kérdezte Szókratész.

Gondolkodás után egy pillanatra a férfi azt mondta: „Hallottam a híreket mástól, így nem vagyok 100% -ig biztos, hogy ez igaz.”

„A második teszt az, hogy a jóság, az” Socrates folytatta: „Van mit fogsz mondani valami jó?”

„Nem, valójában az ellenkezője ...”

Socrates megszakad az ember „Szóval, mit fogsz mondani sem igaz, nem jó?”

A férfi kissé zavarba jött, és megvonta a vállát.

Socrates folytatta: „Van még egy utolsó teszt, ami hasznosságát. Van mit fogsz mondani, lesz hasznos?”

„Valószínűleg nem,” az ember válaszolt.

„Nos, ha akarsz valamit mondani, hogy ez nem igaz, jó és hasznos, akkor miért mondja meg egyáltalán?” Válaszolt a filozófus.

A következő alkalommal, amikor a pletyka, ezt az információt a hármasszűrő teszt, hogy ha tényleg meg kell mondani másoknak.

Az elengedés művészete

Egy magas rangú szerzetes és egy junior szerzetes együtt utaztak. Egy ponton, jöttek a folyó erős áram. Mivel a szerzetesek készül átkelni a folyón, látták, hogy nagyon fiatal és gyönyörű nő is megpróbált áthaladni. A fiatal nő megkérdezte, hogy segítsen neki át a másik oldalra.

A két szerzetes egymásra néztek, mert vett fogadalmat, hogy ne érintse a nő.

Aztán szó nélkül, az idősebb szerzetes felemelte a nő, vitte át a folyón, helyezték rá óvatosan a másik oldalra, és folytatta az utazás.

A fiatalabb szerzetes nem tudta elhinni, hogy mi történt az imént. Miután rejoining társa volt szótlán, és egy óra telt el szó nélkül a kettő között.

Még két óra telt el, majd három, végül a fiatalabb szerzetes lehetett fékezni magát tovább, és kibökte: „Ahogy a szerzetesek, mi tiltva nő, hogyan tudnád majd folytatni, hogy a nő a vállán?”

Az idősebb szerzetes ránézett, és így válaszolt: „Testvér, én letette a másik oldalon a folyó, miért is vitte?”

Ítélet

Egy gazda és fia volt a szeretett mén, aki segítette a család megélhetését. Egy napon, a ló elszaladt, és a szomszédok felkiáltott: „A ló megszökött, milyen szörnyű szerencsét!”

A gazda így válaszolt: „Talán igen, talán nem. Meglátjuk.”

Néhány nappal később, a ló hazatért, ami néhány vad kanca vissza a gazdaság is. A szomszédok felkiáltottam: „A ló visszatért, és hozta több ló vele haza. Milyen nagy szerencse!” A gazda így válaszolt: „Talán igen, talán nem. Meglátjuk.”

Később azon a héten, a farmer fia megpróbálta megtörni az egyik kanca és ő vágta a földhöz, eltörte a lábát. A falubeliek így kiáltott: „A fia eltörte a lábát, milyen szörnyű szerencsét!”

A gazda így válaszolt: „Talán igen, talán nem. Meglátjuk.”

Néhány héttel később, a katonák a nemzeti hadsereg vonult át a városon, toborzás minden épkézláb fiúk a hadsereg számára. Azt nem vette a farmer fia, még mindig lábadozik sérüléséből. Barátok felkiáltott: „A fiú megmenekült, mit óriási sikert!” Mire a gazda így válaszolt: „Talán igen, talán nem. Meglátjuk.”

A ház 1000 tükörrel

Réges-régen, egy kis, távoli falu, ott egy hely az úgynevezett haz a 1000 Tükörrel. Egy kis, boldog kis kutya megtanulta ezt a helyet, és úgy döntött, hogy látogassa meg. Amikor megérkezett, ő ugrált boldogan fel a lépcsőn az ajtóhoz a ház. Úgy nézett ki az ajtón az ő füle magasra és a fark csóválja, amilyen gyorsan csak tudott. Nagy meglepetésére azon kapta magát bámulja 1000 egyéb vidám kis kutyák farkukat csóválva ugyanolyan gyors, mint az övé. Mosolygott egy nagy mosoly, és válaszolt 1000 nagy mosoly ugyanolyan meleg és barátságos. Amint elhagyta a házat, gondolta magában: „Ez egy csodálatos hely. Ismét eljövök, és látogasson el gyakran.”

Ugyanebben a falu, egy másik kis kutya, aki nem volt olyan boldog, mint az elsőt, úgy döntött, hogy látogassa meg a házat. Lassan felment a lépcsőn, és lehajtotta a fejét minimumon belenézett az ajtót. Amikor látta, hogy a 1000 barátságtalan néz kutyák bámult vissza rá, morgott rájuk, és elszörnyedve látja 1000 kis kutyák morgott vissza rá. Ahogy elment, bár

Szegek a kerítésen

Volt egyszer egy kisfiú, aki egy rossz indulat. Apja adott neki egy zacskó köröm és azt mondta neki, hogy minden alkalommal, amikor elvesztette a türelmét, meg kell kalapálni a szöveget a hátsó kerítés.

Az első nap a fiú hajtott 37 szegeket a kerítés. Az elkövetkező néhány hétben, ahogy megtanulta kontrollálni a dühét, a szám a köröm kalapált napi fokozatosan apadt le. Rájött, hogy könnyebb volt tartani a sodrából, mint vezetni azokat szegeket a kerítés.

Végül eljött a nap, amikor a fiú nem sodrából egyáltalán. Azt mondta az apja róla, és az apa azt javasolta, hogy a fiú most húzzon ki egy szöveget minden egyes nap, hogy ő képes volt tartani a sodrából. A nap telt el, és a fiatal fiú végül képes elmondani apjának, hogy az összes köröm eltűntek.

Az apa vette fiát a kezét, és elvezette a kerítés. Azt mondta: „Jól csináltad, fiam, de nézd meg a lyukakat a kerítésen. A kerítés soha nem lesz ugyanaz. Amikor azt mondja, a dolgok a harag, akkor hagy egy sebet, mint ez. Tudod, hogy egy késsel egy férfi és kimeríti azt. Nem számít, hányszor mondod Sajnálom, a seb még mindig ott van.

A kisfiú, majd érteni, milyen erős szavai. Felnézett az apja, és azt mondta: „Remélem, meg tudsz nekem bocsátani apja.”

„Természetesen tudok”, mondta az apa.

A mexikói halász

Egy amerikai befektetési bankár volt a mólón egy kis tengerparti mexikói falu, amikor egy kis hajót, csak egy halász dokkolt. Bent a kis hajó volt több nagy tonhalivadékok. Az amerikai megdicsérte a mexikói a minősége a halat, és megkérdezte, mennyi ideig tartott, hogy utolérjék them. The mexikói válaszolt: „Csak egy kis időre. Az amerikai majd megkérdezte miért nem marad ki hosszabb és több halat fogni? A mexikói azt mondta, hogy

ahhoz, hogy támogassa a családját azonnali szükségleteinek. Az amerikai, majd megkérdezte: „de mit csinál a többi idejét?”

A mexikói halász azt mondta: „Sokáig alszom, hal egy kicsit, játszani a gyerekekkel, hogy siestas feleségemmel, Maria, sétáljon be a falu minden este, ahol egy korty bort, és gitározni én amigos. Van egy teljes és mozgalmas életet.”

Az amerikai gúnyolódott, „Én vagyok a Harvard MBA és segíthet. Meg kell több időt töltenek a halászat és a bevételt, vesz egy nagyobb hajót. A bevétel a nagyobb hajóra, akkor vegyél több hajót, végül meg kellett volna egy flotta halászhajók. Ahelyett, hogy eladási fogás a közvetítő amit értékesít közvetlenül a processzor, végül nyitó saját konzervgyár. Azt ellenőrzik a termék, a feldolgozás és forgalmazás. Meg kellene hagyni ezt a kis tengerparti halászfalu és mozgassa Mexikóvárosba, majd LA és végül New York City, ahol fut a bővülő vállalkozás.”

A mexikói halász megkérdezte: „De meddig fog ez az egész tartani?”

Amelyhez az amerikai válaszolt, „15 - 20 év.”

„De akkor mi lesz?” Kérdezte a mexikói.

Az amerikai nevetett, és azt mondta: „Ez a legjobb része. Amikor eljön az idő, amit be IPO és eladni a cég részvényeket a nagyközönségnek, és nagyon gazdag, ha lenne több millió!”

„Milliók - akkor mi van?”

Az amerikai azt mondta: „Akkor is visszavonul. Menjen egy kis tengerparti halászfalu, ahol Ön is aludni végén, hal egy kicsit, játszani a gyerekek, hogy siestas a feleségével, séta a falu esténként, ahol meg lehet korty bort, és játszani a gitáron a saját amigos „.

Konyveszet

1. Achor, S. (2010). *The happiness advantage*. Crown business.
2. Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>
3. Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.
4. Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.
5. Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.
6. Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303
7. Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universtiy press.
8. Csikszentmihalyi, M. (2007).
9. *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.
10. Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
11. Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304
12. Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc
13. Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.
14. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
15. Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491

16. Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332
17. Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.
18. Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.
21. Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011
22. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
23. Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
25. Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.
26. Randolp, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> op 27-05-2015
27. Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
28. Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.
29. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
30. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
31. Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.
32. Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
33. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

35. Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.
36. Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.