

Boldogság program 2016. december

Decemberi Boldogságóránkon a jó cselekedetek gyakorlásának fontosságáról és hatásáról beszélgettünk az osztállyal.

A jó cselekedetek gyakorlásának hatásai:

- az önbizalom, optimizmus és a hasznosság érzésének erősödéséhez vezet
- aki nagylelkű valakivel, az elfogadóbb és megértőbb lesz, mert pozitívabbnak látja azt, akin segített
- értékesebbnek látja az életét az, aki jó cselekedetet hajt végre, azt éli meg, hogy szükség van rá
- csökkenti a depressziós tüneteket

A jó cselekedetek gyakorlása mind a gyakorlónak, mind a környezetének növeli a boldogságszintjét. Emellett az önzetlen segítségnyújtásnak már csak a látványa is erősíti az immunrendszert. Ezzel kapcsolatban még egy kísérletet is végeztünk az osztályban.

Beszélgetés közben kiderült, hogy sokan tudattalanul is mennyi jó tettet hajtanak végre naponként a családjukban, az osztályban. Így aztán könnyen ment a csoport karácsonyfájának elkészítése, mely most már Boldogságfalunkat díszíti.