

Boldogság program 2017. április

Ebben a hónapban a megbocsátásról beszélgettünk. A megbocsátás volt talán a legnehezebb téma eddig, amivel boldogságórán foglalkoztunk az osztállyal. Sokan sokféleképpen gondolkoztak a megbocsátásról, de abban egyetértettek, hogy nem könnyű, és erősnek kell lenni ahhoz, hogy meg tudjunk bocsátani.

És hogy miért érdemes megbocsátani?

- mert az ember megszabadul a haragjától
- nem lesz depressziós
- nő az empátikus képessége
- erősödik az önbecsülése
- önmagának tesz jót, hiszen nem hordozza tovább a sérelmet

Az erről való beszélgetés és feladatok után közösen készítették el a megbocsátás erdejét, melyben szimbolikusan jelenítették meg azokat a személyiségvonásokat, amelyek segítenek a megbocsátásban.

