

Boldogság program 2019. március

Apró örömeket felidézni könnyen ment az osztálynak, és annak boldogságfokozó erejét is hamar megértették. Észrevették, hogy ha tudatosan odafigyelnek erre, akkor sokkal több mindent felfedeznek, mint egyébként, és így több örömet is élhetnek át. Megtervezték kiscsoportokban azt a várost, ahol ők a legszívesebben élnének, és már itt leszúrték, hogy nem kellene nagy dolgok ahhoz, hogy boldogok legyenek, elég, ha a kedvenc éttermük a házuk mellett van. Az érzékszervekről készített montázsukban is igyekeztek olyan örömeket megjeleníteni, amelyekkel a mindennapokban is találkozhatnak.

