

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**26. Foglalkozás: A spiritualitás erőssége**

**Korosztály: 10-20 éves**

**2020/21**



*Jobb Veled a Világ*  
Alapítvány



**Jobb Veled a Világ Alapítvány**

1145 Budapest, Columbus u. 37.  
erossegekbajnokai@gmail.com



## Karaktererősségek új módon A SPIRITUALITÁS



### GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként.

Most tekints a spiritualításra olyan erősségként, ami lehetőséggel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged?

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd meg az új módot, ahogyan az elkövetkező héten tudatosan fogod használni ezt az erősségedet!

- ? Mikor használtad már ezt az erősséget?
- ? Milyen kihívással, feladattal nézel szembe jelenleg akár a suliban, akár a magánéletben?  
(Nem ezzel az erősséggel kapcsolatban.)
- ? Hogyan használhatnád ezt az erősséget ezzel a feladattal vagy kihívással kapcsolatban? Alkoss különböző ötleteket!
- ? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod az erősséged:  
Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét. Ötleteket meríthetsz a *Tedd meg!* gyakorlatokból!
- ? Tervezd meg most: milyen módon fejlesztetted ezt az erősséget? Mi lesz az első teted? Mikor? Kivel?

### TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd ezt az erősséget egy új módon!

Ötletek a spiritualítás erősségének új módokon való használatához:



1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséjék el életük egy különlegesen spirituális eseményét, történetét! Meséld tovább valaki másnak is!
2. Elevenítsd fel egy családi istentiszteleten vagy szentmisén tapasztaltakat!
3. Mondj egy imát szeretteidért!
4. Nézz utána, mit jelent a kereszt szimbóluma!
5. Mit ünneplünk karácsony, húsvét és pünkösd ünnepén? Járj utána!
6. Válassz egy segítő tárgyat, ami a dolgozatírásakor vagy előtte biztosságot adhat neked! Rajzold le és/vagy vidd is magaddal!
7. Rajzolj le egy olyan tárgyat, amelyet értékesnek, kedvesnek, áldottnak, nagyra becsültnek és/vagy szentnek tudsz értékelni!
8. Keress megnyugtató, lélekemelő transzcendens zenét!
9. A családod hogyan őrzi az elhunytak emlékét? Például menjetek ki az elhunyt családtagjaitok sírjához a temetőbe, vigyetek friss virágot, és közben mondjatok el értük egy imát!
10. Olvass valamit egy, a sajátodtól eltérő vallásról, és keress meg, hogy az alapvető üzenetek, értékek milyen módon rokoníthatók a te elveiddel, értékeiddel!
11. Gondolkodj el a jelen pillanat „szentségén”! Engedd meg magadnak, hogy értelmet találj a pillanatban!
12. Keress otthon vallási, spirituális szimbólumokat! Járj utána az eredetüknek, történetüknek (pl. ki és miért hagyta a családra)!
13. A szünetekben tölts időt csendes elmélkedéssel, meditációval vagy szemlélődéssel!
14. Az életem értelme címmel írd meg a fogalmazást!
15. Minden ember kapcsolódhat valami nagyobb, önmagán kívüli, szent dologhoz. Ilyen például a természet, Isten, egy felsőbb hatalom, a kollektív tudattalan, vagy egy magasabb rendű értelemre/értékre való törekvés. Te mihez kapcsolódsz? Hogyan támogathatja mindez a jellemedet az utadon?
16. Válassz ki egyet Ferenc pápa beszédei közül és olvasd el! Milyen kérdések, gondolatok jutnak eszedbe róla? Beszélj meg valakivel!
17. Nézz utána a „megszentelés” jelentésének! Készíts belőle prezit, plakátot vagy valami más alkotást!
18. Tölts naponta legalább 5 percet azzal, hogy lelassítasz és gyakorold a tudatos légzést! Legyél nyitott arra, ami szent lehet az adott pillanatban (pl. egy szent tárgyra összpontosítás közben)! Ha nehezen tudsz kiválasztani egy tárgyat, amire összpontosítani szeretnél, válassz valami
19. Írd meg a mantrát!



## 26. FOGLALKOZÁS

**Korosztály: 10-20 éves**

20. Fedezd fel a különböző vallásokat! Készíts egy interjút egy másik vallású, felekező emberrel (pl. pappal)!
21. Beszélj olyan emberekkel, akik más hitet gyakorolnak, mint te! Ismerd meg hitüket és életfelfogásukat!
22. Figyeld meg, hogy a mindennapi cselekedeteidnek van-e valamilyen spirituális jelentősége! Ha nem, gondolkodj el azon, hogyan tudnád a kettőt összekapcsolni!
23. Ki vagy te? Mi a válaszod erre a csak látszólag egyszerű kérdésre?
24. Keresd meg a spirituális hasonlóságokat azokkal, akiket szeretsz!
25. Figyeld meg, hogyan illeszkedsz mások életébe! Mit jelentesz (jelenthetsz) anyukádnak, apukádnak, rokonaidnak, egyes barátaidnak, a haverjaidnak és a szomszédodnak?
26. Mi minden segíthet neked vagy másoknak közelebb kerülni ahhoz, hogy jobban megismerjék saját lelkivilágukat?
27. Írj egy epigrammát (rövid sírfelirat)!
28. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyekből árad a spiritualitás, vallásosság! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
29. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez kapcsolódóan és állíts össze belőlük egy füzetet!
30. Találd ki te a szokatlan, újszerű kinyilvánítási formáját ennek az erősségnek!



Jobb Veled a Világ  
ALAPITVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>



Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!