

Nagy pozitívkönyvem

mesék a pozitív látásmód fejlesztéséhez

Szeghy Karolina



Roland

Tartalom

Fogadd el önmagad!	4
Ha gyakorolsz, akkor sikerülni fog!	5
Lásd meg mindenben a jót!	6
Érez együtt a társaiddal!	7
Légy türelmes!	8
Próbáld megbeszélni!	9
Figyelj a szeretteidre!	10
Együtt könnyebb!	11
Ne foglalkozz a pletykákkal!	12
Adni jó dolog!	13
Szívesen segítek, és elfogadom mások segítségét!	14
Nem hagyom, hogy elrontsák a napom!	15
A legszebb ajándék szívből jön!	16
Nem a győzelem a fontos, hozd ki magadból a legjobbat! .	17
Nem a tárgyak fontosak!	18
Ez a család nem lenne ugyanaz nélküled!	19
Ne vedd el! Ha kéred, akkor kölcsönadom.	20
Az igazi ajándék nem kézzelfogható!	21
Az igaz barátok nem hagyják egymást cserben!	22
Bátran kezdeményezz!	23
Előfordulhat, hogy mindenkinek igaza van!	24
Ne add fel rögtön!	25
Ha boldognak látlak, én is boldog vagyok!	26
Állj ki a barátodért!	27
Higgy magadban!	28
Tartsd nyitva a szemed, bárhol és bármiből tanulhatsz valami hasznosat!	29
A tested megérdemli, hogy egészséges ételekkel tápláld!	30
Lásd magad előtt a célt, és képzeld el azt, amit el szeretnél élni!	31
Próbáljuk meg úgy, ahogy te javasolod!	32
Majd holnap újra megpróbálsz!	33
Légy önmagad!	34
Merj bocsánatot kérni!	35
Mindannyian követünk el hibákat!	36
Óvd az állatokat!	37
Törődj a növényekkel, meghálálják!	38
Légy felelős állattartó!	39
Állj ki az igazadért!	40
Találd fel magad mindenhol!	41
Órizd meg tested egészségét!	42
Engedd el a régit, fogadd be az újat!	43
Hozd elő mindenkiből a legjobbat!	44
Dönts könnyedén és jól!	45
Ne várj másokra! Légy te az első, aki segít!	46





Örülj mindennek, amit kapsz!	47
Alkalmazkodj másokhoz!	48
Légy jószívú!	49
A titok a pozitív megerősítésben rejlik!	50
Gondolkozz pozitívan!	51
Ne halogasd a változtatást, kezd el most!	52
Ne veszekedj apróságokon!	53
Maradj nyugodt, ne bosszankodj!	54
Oszd meg, amid van!	55
Légy elégedett önmagaddal!	56
Légy becsületes!	57
Ne ítéld meg, először ismerd meg!	58
Fogadd el mások segítségét!	59
Ne lustálkodj sokáig!	60
Végezd örömmel a rád bízott feladatot!	61
Keress új megoldásokat!	62
Használj ki minden boldog percet!	63
Fejezd ki bátran a gondolataidat!	64
Engedd el a félelmed, és élvezd a világ szépségét!	65
Légy bátor, sok kaland vár rád!	66
Légy spontán! Legyenek hirtelen ötleteid!	67
Légy gondoskodó!	68
Tedd vidámabbá a napodat!	69
Deríts jókedvre másokat!	70
Légy nyitott az új ételekre!	71
Mindenkinek jár egy kis pihenés!	72
Tiszteld az idősebbeket!	73
Vigyél színt a hétköznapi életbe!	74
Szerettesd meg a munkát másokkal is!	75
Használd a képességeid!	76
Feltétel nélkül szeress!	77
Gondoskodj másokról, hogy ők is gondoskodjanak rólad!	78
Légy takarékos!	79
Csináld azt, ami boldoggá tesz!	80
Ne parancsolgass, a szép szó néha többet ér!	81
Engedd el a haragot!	82
Attól még, hogy régi, lehet jó!	83
Ne keresd magad, játszani mindig öröm!	84
A szépség nem minden!	85
Úgy bánj másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled is bánjanak!	86
Figyeld meg a fejlődésed, érdekes lehet!	87
Ne félj a testedet érintő változásoktól!	88
Kövesd a világ fejlődését!	89
A család a legfontosabb!	90
Légy bátor!	91
Az élet nem verseny!	92
Vedd észre a természet szépségét!	93



Lásd meg mindenben a jót!

Szürke, esős őszi nap volt. Maja kinézett az ablakon és nagyot sóhajtott:

— Mit lehet ilyen időben csinálni? Semmit – válaszolta meg magának a kérdést.

Ekkor kinyílt a szobája ajtaja, és húga, Viki dugta be a fejét rajta.

— Nincs kedved pocsolyákban ugrálni? – kérdezte Viki mosolyogva.

— Már vagy három éve nem ugrálok pocsolyákban, mert én már nagylány vagyok – mondta sértődötten Maja.

Húga megvonta a vállát, nem hagyta, hogy nővére elrontsa jókedvét:

— Ha ilyen unalmas nagylánynak lenni, akkor én inkább nem is akarok megnőni – mondta Viki, majd kiszaladt az udvarra. Az ajtóból még visszakialtott: – Előkészítettem a piros gumicsizmádat, ha mégis meggondolnád magad.

Az udvaron egymást érték a pocsolyák. Viki vidáman szökdelt közöttük, és néha beleugrott némelyikbe. Ahogy a víz felfröccsent rózsaszínű esőkabátjára, nagyokat nevetett. Maja az ablakból figyelte.

— De jó volt, amikor még én is így élveztem az esőt! – gondolta. – Eső után mindig megszámláltam a gilisztákat. A húgom biztosan fél tőlük.

Ahogy töprengett, kedve támadt kimenni az esőre. A piros gumicsizma az ajtóban várta. Boldogan bújt bele. Most már kezdődhetett is a pocsolyaugró verseny Vikivel. Amikor elfáradtak, együtt számolták meg a földből előmerészkedő gilisztákat. Viki nagyokat sikított minden egyes újabb giliszta megtalálásánál, mintha csak kincset leltek volna. Majára pedig átragadt Viki lelkesedése. Az eső még mindig esett, de Maja már egyáltalán nem bánta. Remekül szórakozott kishúgával a kertben.



A titok a pozitív megerősítésben rejlik!

Egy meleg nyári délután Rikó a játszótéren szaladgált a többi gyerekkel együtt. Anyával gyakori vendégek voltak a játszótéren, mert közel volt ahhoz a házhoz, ahol laktak.

Anya sokszor beszélgetett más anyukákkal, míg Rikó játszott a gyerekekkel. Jelentősebb barátság ugyan nem alakult ki a gyerekek közt, de anya szerint jól tett Rikónak az óvodakezdés előtt, hogy ismerkedett más gyerekekkel. Rikó gyakran felmászott a nagyobb gyerekeknek szánt mászókára. Anya ilyenkor végig óvón mellette állt, hogy segítsen, ha bármi baj történne, és közben folyamatosan biztatta kisfiát:

— Nagyon ügyes vagy, kapaszkodj erősen, két kézzel!

Rikó most is magabiztosan végigmászott a mászókán, és ügyesen lehuppant a másik oldalon.

— Ma még ügyesebb voltál, mint máskor – dicsérte meg anya.

Váratlanul egy másik anyuka lépett Rikó anyukája mellé, és aggódva megkérdezte:

— Nem féltél, hogy leesik a kicsi?

Anya kedvesen rámosolygott a másik anyukára, és így felelt:

— Dehogynem féltém! De ha azt mondanám a kisfiának, hogy „Ne mássz fel, mert leesel!”, akkor nagy valószínűséggel le is esne, mert ezt várom el tőle. Ha azt mondom neki, hogy „Ne szaladj, mert elesel!”, akkor hopp, már el is esik. De én bíztam benne, és így ő is bízik saját magában, és lám, most is milyen ügyes volt. Negatív helyett pozitív megerősítéseket kap, mindössze ennyi a titok.

A másik anyuka elgondolkodott a hallottakon. Rikó pedig anya biztató szavaira egyre ügyesebb és egyre magabiztosabb kisfiúvá vált.



Maradj nyugodt, ne bosszankodj!

Csilla úgy érezte, hogy igazán szerencsétlen napja van. Reggel felkeléskor belerúgott az ágy lábába, és jól beütötte a lábujját. Szerette volna felvenni a kedvenc leggingsét, de észrevette, hogy az a térdén kilyukadt. Úgy gondolta, hogy akkor legalább felülre felveszi a kedvenc pólóját, de reggeli közben a pólójára öntötte a kakaóját, így le kellett cserélnie. És ha ez még mind nem lett volna elég, az iskolába menet jól megázott, és a nagy kapkodásban otthon hagyta az innivalóját is. Nagyon dühös volt, elkeseredetten lógatta az orrát. Úgy érezte, hogy ma minden rossz megtörténik vele, ami csak megtörténhet.

— Nekem is volt már rossz napom – szólalt meg mellette Aliz. – Ne vedd magadra!

— A mai nap egy kész rémálom – fakadt ki Csilla, és mindent elmesélt Aliznak.

— Ne mérgeledj, hidd el, ezek mind csak apróságok! Ne hagyd, hogy bármi elrontsa a napod! Ha nem engedsz a negatív gondolatoknak, akkor biztosan visszajára fordul majd minden – mosolygott Aliz. – Én már kipróbáltam és bevált!

Csilla elhatározta, hogy kipróbálja Aliz módszerét. Csak azért sem enged a negatív gondolatoknak! Ha jobban belegondol, ezek valóban csupa apróságok voltak, nem éri meg bosszankodni miattuk. És láss csodát! Amint ezt elhatározta, a dolgok szépen meg is változtak. Az iskolatáskájában talált egy kis aprót, pont annyit, amennyiből tudott venni egy üveg ásványvizet az otthon hagyott innivalója helyett. Matematika órán olyan ügyesen oldott meg egy feladatot, hogy a tanító néni egy ötössel jutalmazta meg.

— Nem is olyan rossz ez a mai nap – mondta Csilla Aliznak a tanítási nap végén.

— Látod, mondtam, ha nem hagyod, hogy az apróságok felbosszantsanak, akkor másképp is alakulhat a napod – mosolygott rá Aliz.

