

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
Érezz együtt a társaiddal!	7
Légy türelmes!	8
Próbáld megbeszélni!	9
Figyelj a szerettedre!	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 képzeled el azt, amit el szeretnél élni!	31
Próbáljuk meg úgy, ahogy te javaslod!	32
Majd holnap újra megpróbálok!	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
Őrizd meg tested egészségét!	42
Engedd el a régit, fogadd be az újat!	43
Hozd elő mindenből 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 jószívű!	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
Használd 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 szint a hétköznapiakba!	74
Szeretted 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
Kövess a világ fejlődését!	89
A család a legfontosabb!	90
Légy bátor!	91
Az élet nem verseny!	92
Vedd észre a természet szépségét!	93



Fogadd el önmagad!

Csenge szomorúan lépett ki az óvoda kapuján. Csendesen szedte apró lábait anyukája mellett. Anya úgy gondolta, megvárja, míg Csenge magától mesélni kezd.

— Panni kicsúfolt – fakadt ki Csenge szipogva. – Azt mondta, hogy én kicsi vagyok. Nem is vagyok középsős, csak kiscsoportos. Pedig én középsős vagyok, csak nem vagyok olyan magas, mint a többiek – zokogott Csenge.

— Tudod, kicsim, az emberek nem egyformák, és egy így van jól – bólogatott Anya megértően. – Furcsa is lenne a világ, ha mindenhol csupa-csupa egyforma ember szaladgálna. Alacsonyabb vagy, mint a többiek, de ez nem baj. Attól még ugyanúgy középső csoportos vagy, és ugyanolyan okos nagylány, mint a többiek. Nézd, én is alacsony vagyok, de ebből még soha semmiféle hátrányom nem származott. Ha nem érek fel valamit a közértben, akkor megkérek egy magas bácsit, és leveszi nekem a polcról.

Csengének erre egy halvány mosoly suhant át az arcán.

— Tényleg! A rozskenyeret sem szoktad elérni a közértben a felső polcról – kuncogta.

— Nem, de egyáltalán nem zavar. És téged se zavarjon! Fogadd el önmagad! Nem az számít, ki milyen magas hanem, hogy mennyire értékes emberré válik, ha felnőtt lesz. Attól pedig nem fér több érték egy emberbe, mert magasabb – mondta anya, és megismogatva Csenge arcát.

Közben elhaladtak egy játszótér mellett.

— Anya, felmászhatok a mászókára? – kérdezte Csenge, és miután anya bólintott, már kapaszkodott is fel a mászóka tetejére, ahonnan boldogan kiáltotta anyának: – Kicsi a bors, de erős!





Ha gyakorolsz, akkor sikerülni fog!

Dalma első osztályos volt. Korábban nagyon szeretett írni és rajzolni is. Most azonban, hogy elkezdődött az első osztály, valahogy már nem tetszettek neki annyira a betűi. Gréta, aki mellette ült, sokkal szebben írta le az O betűt. Az övé olyan kerek volt! Dalma pedig hiába próbálta már huszadszor leírni az O-t, csak nem akart olyan szép lenni, mint Gréta betűi. Dühösen odébb lökte a füzetét, és ráborult az asztalra.

— Mi a baj, húgocskám? – lépett mellé a nővére, és a füzetben lévő picit kacska betűket figyelte. – Értem már – hümmögött, mint egy professzor, majd így folytatta: – Én is utáltam elsőben O betűket írni. Annyira nehéz szabályos kerekre kunkorítani. Mellettem a Mira mindig szebben írta le – sóhajtott.

— Tényleg? – kapta fel a fejét érdeklődve Dalma.

— Bizony! Nagyon irigyeltem Mirát. Anya azonban azt mondta, hogy kesergés helyett inkább gyakoroljak. És ha sokat gyakorlok, akkor az enyém is olyan szép lesz majd, mint Miráé.

— És olyan szép lett? – nyitotta tágra szemét kíváncsian Dalma.

— Dehogy! Sokkal szebb lett! – kacagott a nővére. – Harmadikban még a szépíró versenyt is megnyertem.

— Én is sokat fogok gyakorolni, és egyszer megnyerem majd a szépíró versenyt! – jelentette ki elszántan Dalma.

— Úgy legyen! – mondta a nővére, és adott egy pacsit a tenyerébe.

Dalma a füzet fölé hajolt, és újra írni kezdett. Már nem dühösen, hanem türelmesen, odafigyelve kanyarította az O betűket, amik a sok gyakorlástól egyre szebbekké váltak.

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 visszakiáltott: – 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 megszámloltam 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 letek volna. Majára pedig átragadt Viki lelkesedése. Az eső még mindig esett, de Maja már egyáltalán nem bánta. Remekül szórakozott kishúgával a kertben.





Érezd együtt a társaiddal!

Máté anyával az étkezőasztalnál üldögéltek. Már túl voltak a vacsorán, de úgy gondolták, beszélgetnek még egy kicsit arról, hogy kinek hogyan telt a napja.

— Képzeld, Zsófinak elválnak a szülei, és ez nagyon ciki – újságolta Máté vigyorogva.

Anya döbbsen meredt Mátéra. A kisfiú csak ötéves volt, anya nem is feltételezte róla, hogy tudja, mit jelent az, hogy elválni. Ezért gyorsan vissza is kérdezett:

— Kisfiam, tudod, mit jelent az, hogy elválnak valakinek a szülei?

— Nem – vágta rá gondolkodás nélkül Máté. – De Dávid mondta, hogy ez nagyon ciki, és ha ciki, akkor az vicces.

— Nem, kicsim, nincs igaza Dávidnak, ez egyáltalán nem vicces, és nem is ciki. Sajnos ilyen előfordulhat az életben – magyarázta anya. – Ha a szülők elválnak, az egy nagyon nehéz élethelyzet a szülőknek és a gyerekeknek egyaránt. Most Zsófinak is biztosan nagyon nehéz, szerintem örülne, ha a társai nem nevetnének rajta, hanem inkább segítenének neki.

— Hogyan tudnánk ebben segíteni? – kérdezte Máté.

— Például úgy, hogy nem csúfolódtok. Ti az oviban egy csoport vagytok, egy kis közös egység. Fontos, hogy összetartsatok, segítsétek, és tiszteljétek egymást. Ne hagyjátok, hogy Zsófi szomorkodjon az oviban, inkább hívjátok mindig játszani!

— Igazad van, anya, nekem sem esne jól, ha nevetnének rajtam. Holnaptól megvédem Zsófit. Olyan leszek, mint egy katona, kiállok mellette – mondta Máté.

— Tudom, mert te egy okos nagyfiú vagy már, aki együtt tud érezni másokkal – pusztította meg Máté kobakját anya.