



# Hálapálcikák – Apróságokból nagy hatás

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

**Cél: önismeret, pozitív gondolkodás, közösségépítés**

Előfordult már veled, hogy **egy apró gesztus feldobta a napodat**? Egy kedves mosoly, egy jól sikerült beszélgetés vagy akár egy finom reggeli olyan dolgok, amik felett hajlamosak vagyunk **észrevétlenül átsiklani**. A hála gyakorlása azonban segít abban, hogy **pozitívabban lássuk a világot** és mások számára is jobb helyé tegyük.

Ebben a gyakorlatban **hálapálcikákat** készítünk: minden egyes pálcikára felírunk valamit, amiért aznap hálásak vagyunk.

A giving szemlélet nemcsak a másoknak nyújtott segítségről szól, hanem arról is, hogy felismerjük és értékeljük azt, amit kapunk. A hála gyakorlása segít **észrevenni az apró örömeket a hétköznapiakban**, és a hálánkat mások felé is kifejezni.

## ► Lépések

1. **Vegyetek elő fapálcikákat vagy kis papírcsíkokat.**
2. **Mindenki írjon rájuk egy-egy dolgot, amiért aznap hálás.** Ez lehet egy egyszerű dolog („Ma napsütés volt”), vagy egy személyesebb élmény („A barátom segített nekem”).
3. **Tegyétek egy közös üvegbe vagy dobozba a hálapálcikákat.**
4. **Hetente egyszer húzzatok ki pár pálcikát, és beszéljétek róluk!** Hogyan hat ránk, ha tudatosan odafigyelünk arra, ami jó az életünkben?

*„Minél többet gondolsz a jó dolgokra, annál több jót veszel majd észre. A hála olyan, mint egy varázsszemüveg, amely segít meglátni az élet szépségeit!”*



HOUSE OF GIVING



# Hálapálcikák – Apróságokból nagy hatás

## ► Eszközigény

- Fapálcikák (pl. spatula, jégkrémpálcika) vagy papírcsíkok
- Filctollak vagy színes ceruzák
- Egy befőttesüveg vagy doboz

## ► Tippek / Variációk

- **Hálanapló:** Ha valaki szeretné, vezethet egy kis füzetet is a napi „hála-pillanatairól”.
- **Társas verzió:** Mindenki írhat hálapálcikát egy másik embernek is, megköszönve egy kedves gesztust.
- **Időszakos kihívás:** Egy hónapig mindennap írjatok egy pálcikát, és nézzétek meg, hogyan változik tőle a gondolkodásotok!

„Minél többet gondolsz a jó dolgokra, annál több jót veszel majd észre. A hála olyan, mint egy varázsszemüveg, amely segít meglátni az élet szépségeit!”



HOUSE OF GIVING