



Naptár alapú kihívás – Tedd próbára magad!

Általános iskolásoktól fiatal felnőttekig (10–20 évesek számára)

Cél: önreflexió, kreativitás, tudatosság

Hallottál már olyan kihívásokról, amelyek segítenek egy új szokás kialakításában? Például „Ne használj műanyagot egy hétig!”, „Adj hálát valamiért minden este!”, vagy „Kedveskedj valamivel minden nap egy ismerősödnek”.

Ebben a gyakorlatban **egy heti vagy havi kihívást** fogtok vállalni, amely segít tudatosabbá válni, kitartóbbnak lenni, és mások életére pozitív hatással lenni. A giving szemlélet része, hogy **folyamatosan fejlesztjük magunkat, és inspirálunk másokat**. Egy kihívás nemcsak nekünk segít fejlődni, hanem a környezetünk is profitálhat belőle.

► Lépések

1. **Válasszatok egy kihívást!** Lehet csoportos vagy egyéni is.
2. **Készítsetek egy naptárt!** Minden nap be kell jelölni, ha sikerült teljesíteni a kihívást.
3. **Tartsatok ki a végéig!** Támogassátok egymást, és ha kell, módosítsatok a kihívás szabályain.
4. **A végén beszéljétek meg a tapasztalatokat!** Mi volt a legnehezebb? Mi az, amit a kihívás után is folytatnátok?

► Eszközigény

- Nyomtatott vagy digitális naptár
- Toll, színes ceruzák

► Típek / Variációk

- **Havi kihívás példák:** „Minden héten próbálj ki egy új környezetbarát szokást!”
- **Páros kihívás:** Két ember motiválhatja egymást a siker érdekében.

„A kihívásokat nem másoknak, hanem magadnak teszed – és minden kis lépés előre visz!”

