

# Ako si naplniť rok 2016 všetkým, o čom snívate 😊

Dnes Vám do daru ponúkam jednoduchú hru, ktorú sa s deťmi hrávame na prelomoch rokov. (No na hranie a plnenie svojich snov nie je potrebné mať deti 😊 , hrala som ju aj v Domove dôchodcov):

Učí nás:

- ✓ vidieť všetko, čo v minulom roku dosiahli a poďakovať za to
- ✓ pomenovať svoje sny a ciele pre budúci rok
- ✓ rozprávať sa so svojimi blízkymi o svojom živote
- ✓ hravou formou vizualizovať, čo chcete dosiahnuť

Na prelomoch rokov obvykle rôzne kultúry rôznym spôsobom vizualizujú svoje sny , aby mali v nasledujúcom roku „sprievodcu“, „mapu ku svojim snom“ „mapu k pokladom života“, ktoré chcú, aby ich v tom roku sprevádzali.

Informácie o nich viete nájsť pod odkazmi [vision board](#), [dream board](#), [jantra prianí](#), [nástenka snov](#), [nástenka vízií](#), [nástenka cieľov](#) atd.

Jednoduchou cestou, ako si zostrojiť spolu s rodinou niečo podobné a doslova naplniť rok tým, čím chcem, aby som ho mal/a naplnený. Ako?

1.Vytlač si rok, uverejnený na konci tohto textu pre každého člena rodiny. Vyber si verziu vo fonte, ktorý ti viac padne do oka.

2.Zhromaždi si farebné ceruzky, fixky, zvýrazňovače, prípadne pečiatky, glitre, ozdoby , dekorácie, časopisy s obrázkami, nožnice, lepidlo atd.

3. Sadnite si spolu k stolu s pripraveným materiálom, pustite si obľúbenú hudbu, dajte si obľúbený nápoj a obľúbenú drobnosť na „dzobkanie“ a rozprávajte sa o uplynulom roku. Pomôcť môžu otázky (fotky, albumy, hoci aj výber z fb z minulého roku):

- čo sa mi v minulom roku najviac páčilo?
- čo skvelé som zažil?

- za čo som vd'ačný?
- čo najsmiešnejšie/ najkrajšie/najsamsuper som prežil a s kým?
- čo by som si ešte chcel zopakovať?
- keby som mohol, čo by som ako hlavný hrdina svojho príbehu v minulom roku zmenil, urobil inak? Ako?

4. Poďakujte si za to, čím bol minulý rok naplnený a začnite sa rozprávať o tom, čo by ste chceli zažiť/dosiahnuť v tomto novom roku. V rozprávaní nám môžu pomôcť témy (katalógy, časopisy s obrázkami, rodinné albumy):

- Čo nové by som chcel zažiť/vyskúšať
- Miesta, kam by som chcel/a ísť

- Rodinné tradície, ktoré by som chcela začať alebo pokračovať v nich (spoločné raňajky, večere s rozhovormi, rozprávanie pred spaním o skvelých veciach v našom dni, filmové večery, spoločenské hry atd)
- Koníčky, ktoré mi robia radosť- staré aj novoobjavené, ktoré chcem vyskúšať
- Spôsoby, ktoré robia radosť všetkým a pomáhajú mi byť aktívnym členom rodiny, či stávať sa samostatnejším a nezávislejším- robenie nedeľných raňajok, pomoc s ktorou prácou, atd
- Činnosti, na ktoré sa tešíme (narodeniny, dovolenka, spoločné výlety, víkendy, slávnostné obedy, rodinné stretnutia atd)
- Čo špeciálne by som chcel pre seba urobiť- ako sa stravovať, cvičiť, aktívne tráviť čas atd
- Čo by som si chcel prečítať
- Udalosti komunity, v ktorej žijem a na ktoré sa teším- slávnosti, trhy, predstavenia, atd.

5. Ak to všetko spolu pomenujete, nezabudnite pridať zoznam dôležitých slov. To sú tie, čo pomenávajú, čoho chcete mať v živote veľa: láska, zdravie, rodina, šťastie, priateľstvo, objatie, radosť, peniaze, hojnosť atd.

6. Vyplňte vnútro a okraje ( ak máte chuť, tak aj okolo nich, či za ich hranice) všetkým tým, čo v živote chcete mať. Deti, ktoré ešte nevedia písať, môžu kresliť, prípadne zapisujte, čo Vám diktujú.

Vydobte svoj list s rokom naplneným všetkým, čo v ňom chcete zažiť, dosiahnuť tak, aby ste ho radi videli každý deň.

Umiestnite ho na čestné miesto vo svojej blízkosti, prípadne jeho zmenšeninu noste so sebou v dokladdenke.

Nezabudnite sa počas roka o tom, čo zažívate rozprávať.

Vždy, keď môžete urobiť niečo, čo máte „skryté“ v náplni svojho roku, urobte to.

Tešte sa z každého splneného želania, z každého dosiahnutého cieľa a buďte zaň vďační.

Myslite na to, že vy ste hrdinom Vášho životného príbehu, takže ste aj jediný, kto môže udalosti v ňom meniť a ovplyvňovať. Užívajte si to.



Ak chcete mať svoju „víziu“ ešte pestrejšiu, vystrihnite obrázky, ktoré sú zobrazením vašich snov, pridajte obrázky rodiny pri vašich obľúbených činnostiach a vytvorte z nich mozaikový podklad, na ktorý až potom nalepíte vystrihnuté číslice roku , plné toho, čím ho chcete mať naplnený.

Krásny celý rok 2016 a aby ste si sami aj navzájom dokázali spoznať, pomenovať a splniť čo najviac svojich snov

Vám prajú Noščákovci



2016

