

## **Ingyenes Boldogságprogram, Magyarországon először 10 hónapon át**



A Jobb Veled a Világ Alapítvány és Bagdi Bella életmódfejlesztő előadó, énekes, aki pozitív dalaival és munkásságával arra törekszik, hogy megtanítsa a magyar embereket boldogabban gondolkodni, szeptember 1-től június 30-ig tartó 10 hónapos boldogságprogramot indít el országos becsatlakozási lehetőséggel.

Ez a program tudományos vizsgálatokra épül, amely nyomán hónapról hónapra letesztelheti bárki a saját életében, hogy milyen változásokat képes eredményezni egy olyan gondolkodásmód, amely tudósok szerint boldoggá tesz bennünket.

„Minden hónapban egy konkrét boldogságfokozó gyakorlattal foglalkozunk, mint például az optimizmus, célok elérése, apró örömök élvezete. Azért hagytam egy hónapot egy boldogságnövelő technika gyakorlására, hogy legyen elegendő időnk a jótékony hatásainak a megtapasztalására. Mindenképp a tapasztalati tanuláson van a fókusz ebben a 10 hónapban. Videó üzenetben tájékoztatom a csatlakozókat az aktuális hónap témájáról, amiben kifejtem, hogy tudósok szerint, miért boldogítanak bennünket ezek az eszközök és hogyan érdemes őket gyakorolni. Továbbá minden témához kapcsolódik egy pozitív dal és minden napra adunk gyakorlati tippeket is.” – meséli Bagdi Bella, a program elindítója.

## **TÖBB MINT 60 TELEPÜLÉSEN INDULNAK FELKÉSZÍTŐ KLUBTALÁLKOZÓK!**

Több mint 200 önkéntes csatlakozott a programhoz segítőként, hogy ne csak virtuálisan legyen az embereknek lehetőségük csatlakozni ehhez a programhoz, hanem a saját településükön is legyen lehetőség felkészítő találkozókra, tapasztalatok megosztására.

**Az első klubtalálkozó időpontja** : 2014. augusztus 29. 17.00-20.00

**A helyi klubtalálkozó helyszíne** : Arnóti Művelődési Ház  
3713 Arnót, Petőfi út 118.

**A helyi klubvezető elérhetősége:** Nagymáté Zsuzsanna  
[arnotiklub@jobbveledavilag.hu](mailto:arnotiklub@jobbveledavilag.hu)

## **OKTATÁSI-NEVELÉSI INTÉZMÉNYEK IS CSATLAKOZHATNAK!**

„Olyan sok pedagógus keresett fel – mondja Bagdi Bella –, hogy szeretné az osztályába bevinni ezt a programot, és a gyerekeknek átadni ezeket a boldogsághozó technikákat, hogy kifejlesztettük egy egyszerű módját annak, hogyan csatlakozhatnak különféle érettségi szinten lévő osztályok, csoportok ehhez a 10 hónaphoz. Náluk nem napi feladatok lesznek, hanem havonta 1 feladatot kell csoportosan megcsinálniuk. A feladatok 3 szintűek, amiből a pedagógus ki tudja választani, melyik illik a legjobban az osztályához.”

A 10 hónapos boldogságprogramhoz a [www.jobbveledavilag.hu/boldogsagprogram](http://www.jobbveledavilag.hu/boldogsagprogram) oldalon keresztül lehet csatlakozni.

Jobb Veled a Világ dal linkje: <https://www.youtube.com/watch?v=CIBvQfRfris>