

30 дневен предизвик Благодарам за...

1

Можете САМИ
(ментално или во
пишана форма) или во
ДРУШТВО (со
партнерот, детето/цата
или целото семејство
заедно)

2

ВРЕМЕ (наутро, за
време на ручекот, пред
легнување или...)

3

ТЕМИ (идеи за
благодарност на стр.2,
или позајмете од
играта или
интерактивната книга
#Благодарам)

4

**Следете го вашиот 30
дневен предизвик и
увидите од него
(стр.3)**

30 идеи Благодарам за...



можете и не морате по ред,
можете сите а можете и едно да го повторите 30 дена

сеќавање за кое си благодарен/на	сон за кој си благодарен/на	цртан/филм за кој си благодарен/на	клекни 3 пати и кажи за која супер сила си благодарен/на	технологија за која си благодарен/на
испеј/изиграј ја песната за која си благодарен/на	навика за која си благодарен/на	додека скокаш на левата нога кажи благодарност на првата буква од твоето име	насмевка за која си благодарен/на	им благодарам на очите за _____
книга за која си благодарен/на	со пантомима објасни предмет за кој што си благодарен/на	подарок за кој си благодарен/на	хоби за кое си благодарен/на	роденден за кој си благодарен/на
сподели една тајна благодарност	десерт за кој си благодарен/на	сподели нешто ново за што откри дека си благодарен/на	изненадување за кое си благодарен/на	сподели за што другите се чудат кога ќе кажеш дека си благодарен/на
момент од денешниот ден за кој си благодарен/на	додека скокаш на десната нога кажи за кој надминат страв си благодарен/на	нешто што правиш секој ден, а си благодарен/на	сподели нешто убаво што си направил/а за што тебе ти се наполнило срцето со благодарност	храна за која си благодарен/на
направи селфи со некој/нешто за кој/што си благодарен/на	на ПРИРОДАТА и благодарам за _____	скокни во височина и кажи за која авантура си благодарен/на	на другарчето _____ и/му благодарам за _____	сподели некој будалест момент за кој што си благодарен/на

30-ДНЕВЕН ПРЕДИЗВИК



Име на предизвикот

почеток

__ __ 20__

крај

__ __ 20__

Зошто тоа ми е важно?

1 ден	2 ден	3 ден	4 ден	5 ден
6 ден	7 ден	8 ден	9 ден	10 ден
11 ден	12 ден	13 ден	14 ден	15 ден
16 ден	17 ден	18 ден	19 ден	20 ден
21 ден	22 ден	23 ден	24 ден	25 ден
26 ден	27 ден	28 ден	29 ден	30 ден

Што беше суџер?

Што научив?

Што ќе правам поинаку следниот пат?

Црни планови:

УСЛОВИ ЗА КОРИСТЕЊЕ

Клуб за РОДИТЕЛИ

Твоја приказна, Твој избор

2024

Овој материјал е **подарок**, создаден со љубов и посветеност од **Ана Салтирова Давидовски**, дел од библиотеката на **#КЛУБзаРодители**, Кампања **#ЛичениИЗБОР**. Го креирав со намера да ти биде **поддршка, инспирација и потсетник** дека родителството е патување, не дестинација. Ако те допре, ако ти помогне, ако ти донесе идеја или АХА – веќе ја исполнил својата **мисија**. 😊

Можеш **слободно да го споделиш** – со пријател, со учителка/наставник, баба/дедо, колега, со некој родител кој ти кажал „ме мачи...“ или само ти поминало низ мисла дека можеби ова ќе му биде од корисно на...

Благодарам што го користиш со почит кон идејата и намерата со која е создаден, **свесно и еколошки** – добро за тебе, добро за мене, за сечие добро, на ничија сметка. За да го задржиме материјалот автентичен и корисен за сите, важно е да не се продава, менува или претставува како туѓо авторство.

Секој збор што ќе стигне до нов родител со желба за раст е најголемата награда, не го чувај за себе чувството што го разбуди, туку сподели ја идејата и покани други родители да ѝ се приклучат на оваа заедница, да растеме заедно во **#КЛУБзаРодители**.

Ако сакаш да ја поддржиш мојата мисија да создадам уште вакви материјали, игри и едукативни ресурси за деца и родители – почисти ме со едно ☕ на: <https://kofi.com/licenizbor>. Секое „кафе“ е гориво за нови идеи, нови приказни и нови алатки кои ќе ја шират благодарноста, свесноста и позитивниот став во нашата заедница.

Ако си професионалец кој сака да го користи овој ресурс за работа со деца/родители, јави се – со радост ќе најдеме начин да соработуваме.

✉ ana@anasaltirova.mk или a_saltirova@yahoo.com

#Благодарам од 🧡

Ана од #КЛУБзаРодители

Кампања **#ЛичениИЗБОР**



САКАШ ПОВЕЌЕ ВАКВИ МАТЕРИЈАЛИ



Ако ти се допаѓа овој материјал и сакаш уште вакви слични материјали те очекувам во [#КЛУБзаРодители](#) – ова е само еден ресурс, мало делче од она што го правиме внатре, во Клубот.

Што е #КЛУБзаРодители?

Не е класична обука за родителство, иако има и такви елементи. КЛУБот е одговор на она што го гледам 20+ години работејќи како корпоративен тренер за меки вештини – дека многу од вештините што ние, возрасните, ги учиме подоцна, можеме како родители да им ги пренесеме на децата порано, за подготвени да влезат во „светот на големите“. Можеби ќе те изненади, но нема голема разлика помеѓу вештините што му се потребни на едно дете во паркот или школскиот двор и оние што нам ни се потребни во деловниот свет. Разликата е само во контекстот, вештините се исти.

Кои се тие вештини?

Во #КЛУБзаРодители ги развиваме животните вештини преку 3 клучни пристапи:

1. **#Благодарам, став кон животот и себе** (емоционална писменост, саморегулација, свесност, благодарност, самодоверба).
2. **#КакоМОЖЕ, начин на размислување** (growth mindset, решенија наместо изговори и виновници, учење од искуство).
3. **#ЛичениЗБОР, начин на однесување** (одговорност, граници со почит, навики и доследност).

Како го правиме тоа во КЛУБот?

Преку **практични материјали и алатки** што можеш веднаш да ги примениш дома (работни листови, игри, карти, е-книги и предизвици), **месечни теми** за семеен и личен раст, смислени да бидат едноставни, јасни и применливи со **пристап што ги спојува** NLP, coaching, невронаука и реалниот живот, и **заеднички разговори и online средби**, каде што знаеме дека не сме сами.

Со континуирана поддршка и инспирација – од мене 😊 и од родители кои се на истиот пат.

✉ Сакаш да ми ги читаш мислите?

Ако сакаш да ги следиш моите размислувања и да добиваш вакви материјали и подароци директно во твоето сандаче, можеш да се приклучиш на мојот Substack блог тука: <https://licenizbor.substack.com>,

Како уште еден мал подарок и потсетник дека не си сам/а на овој пат.

Родителството нема прирачник, но можеме заедно да креираме патека.

#Благодарам од 🧡

Ана од #КЛУБзаРодители

Кампања #ЛичениЗБОР

