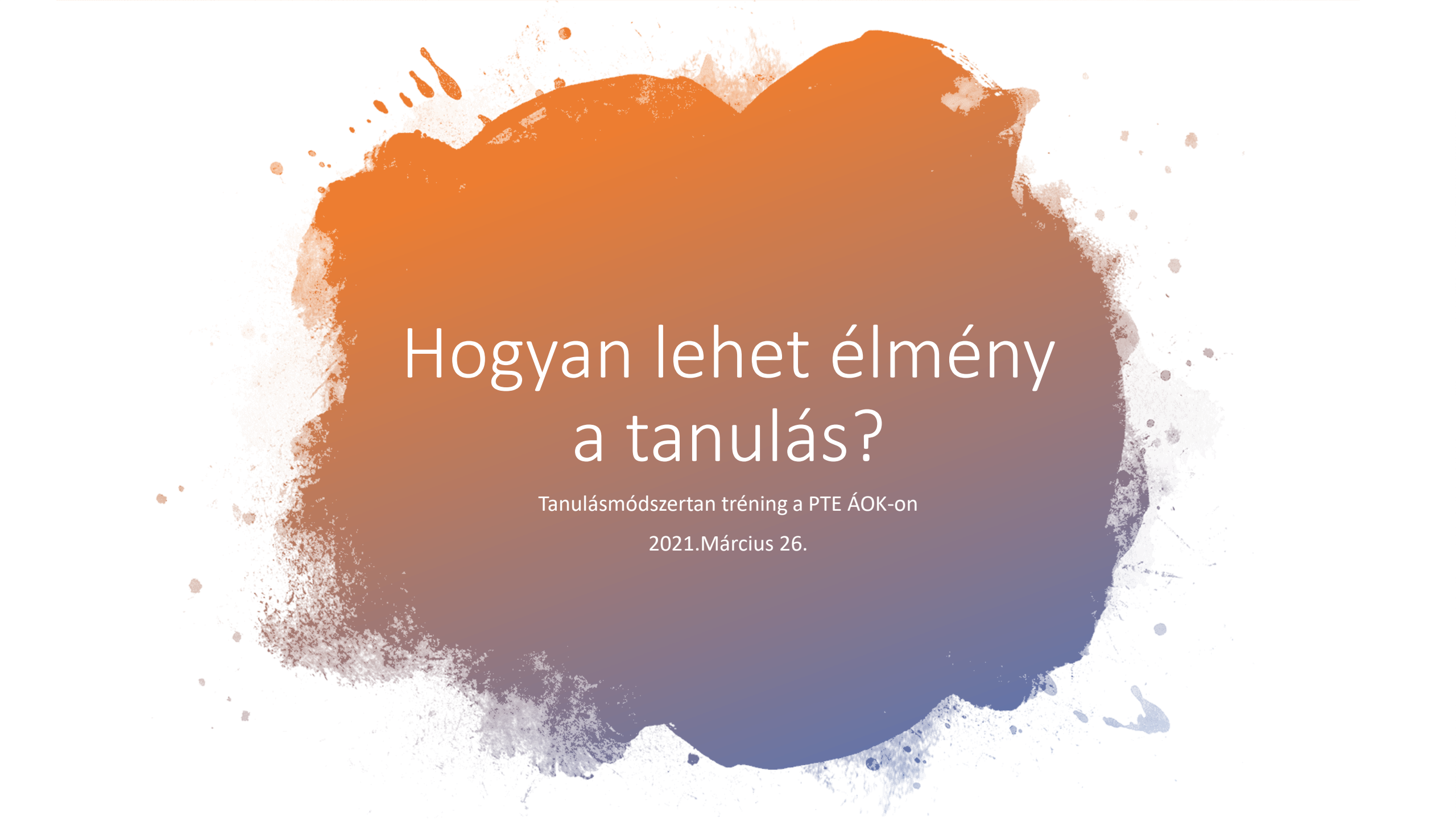




Hogyan lehet élmény a tanulás?

Tanulásmódszertan tréning a PTE ÁOK-on

2021.Március 26.

Tanulási célok

- Tanulási stílus és tanulási stratégiák
- Hogyan működik az agyunk? Az információk tárolása és felidézése. Hogyan növelhető a koncentrációnk?
- Tanuláselméletek gyakorlati jelentősége
- Elköteleződés és elmélyülés, mint a teljesítmény legfontosabb prediktora és a kiegésző „ellenszere”

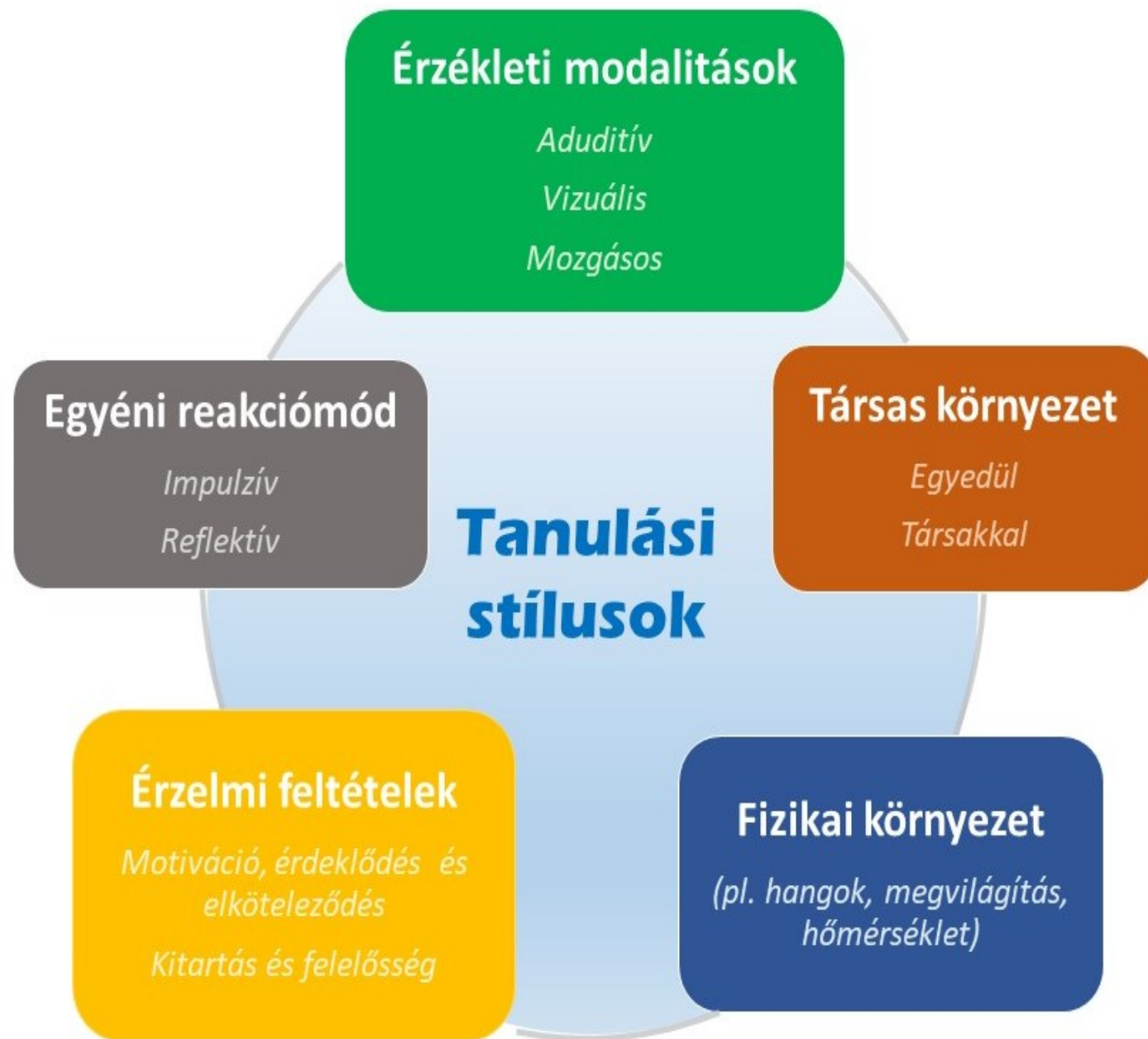




1. Az első lépés: tanulási „önismeret”

Tanulási stílusok és stratégiák







Töltd ki a tanulási stílus kérdőívet!

- Milyen módon fogadja be legkönnyebben az információt –a látás, hallás, vagy a mozgás útján?
- Milyen feltételekre (társas és fizikai környezeti, érzelmi) van szüksége, amelyek segítenek az információ felvételében és elraktározásában?
- Hogyan rendszerezi és dolgozza fel az információt, illetve miként hívja elő a tárolt információkat?

Tippek az egyes tanulási stílusokhoz

Stílus	Javaslat
Auditív	Az auditív típusú tanuló számára hasznos lehet, ha tanulócsoportban tanul, ha valakivel megbeszéli az anyagot, és ha hangosan felmondja a tanult anyagrészt. Neki feltétlenül ajánlatos előadásokra járnia, vagy meghallgatni az online előadásokat.
Vizuális	Az ilyen módon tanuló tanulónál hasznos lehet, ha különösen figyel az ábrákra, rajzokra, illusztrációkra, táblázatokra, grafikonokra. Feltétlenül ajánlatos jegyzetelni az órákon és vázlatot készíteni tanuláskor. A memorizáláskor jó módszer lehet, ha gondolattérképet készítenek (Erről később ebben az anyagban is kap majd információt). Fontos számukra az előzetes áttekintés és az utólagos átvizsgálás. Hatékonyabbak számukra a rövidebb, intenzívebb tanulási szakaszok.
Mozgásos	Az ilyen stílusú tanuló akkor tud könnyen tanulni, ha fel-alá járkálva olvas, mondja fel a tanultakat. Igen ajánlatos az ilyen stílusú tanuló számára a jegyzetelés, vázlatkészítés, ábrák, sémák készítése.
Egyedül	Számukra létfontosságú a csend és a nyugalom a tanuláshoz. Lehetőleg egyedül, nyugodt környezetben tanuljanak, ahol a környezeti ingerek nem zavarják őket.
Társakkal	Általában igénylik egy tutor/mentor támogatását, ellenőrzését. Számukra javasolt mások jelenlétében és/vagy a társakkal közösen tanulni és együtt megbeszélni a tanultakat.
Impulzív	Mivel gyorsan és magabiztosan reagálnak az ötletekre, gyorsan és könnyen hoznak döntéseket, érdemes tudatosan figyelniük arra, hogy a döntések meghozatala előtt átgondolják válaszaikat. Ahhoz, hogy folyamatosan fenntartsák érdeklődésüket, javasolt, hogy minél több helyről szerezzenek információt, bővítsék tudásukat, fókuszáljanak arra, ami különösen érdekli őket, de figyeljenek arra is, hogy ne vesszenek el az információk között. Kapcsolódjanak be bátran az órai és az órán kívüli tevékenységekbe, de figyeljen oda a tanultak mélyebb megértésére is!
Reflektív	Általában könnyebben tanulnak egyedül és könyvből. Fontos számukra, hogy legyen lehetőségük az elmélyülésre, azonban az is, hogy beszéljenek másokkal a tanultakról. Hallgatnak másokra, szívesen beépítik mások véleményét a sajátjukba. Javasolt, hogy a mély tudásuk mellett, figyeljenek magabiztosságukra, és igyekezzenek döntéseiket, válaszaikat időben meghozni.

Töltse ki a tanulási stratégia kérdőívet!

Mit akarok megtanulni?

Honnan jutok információhoz?

Hogyan használjam az információforrásokat?

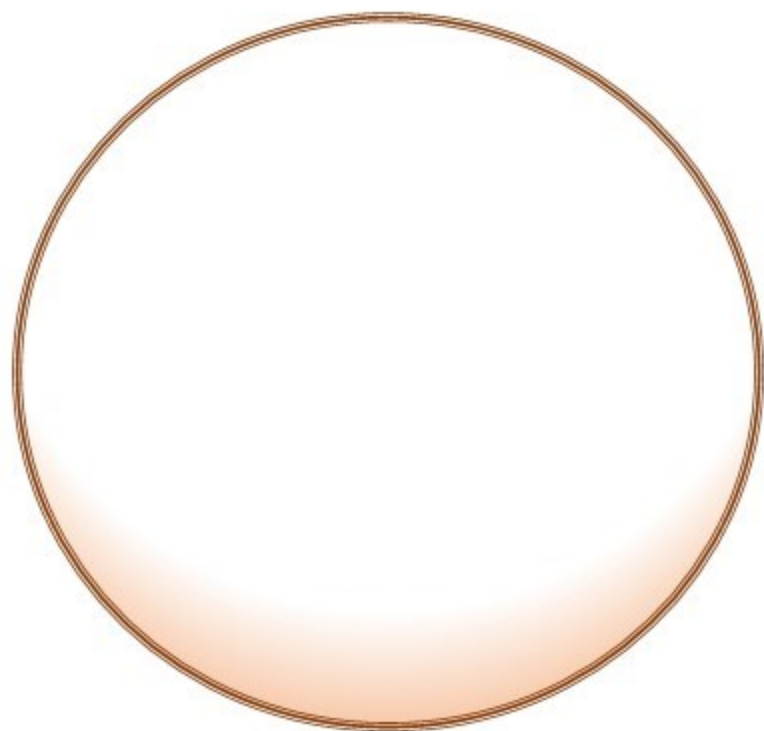
Hogyan dolgozzam fel az információkat?

Hogy memorizáljam?

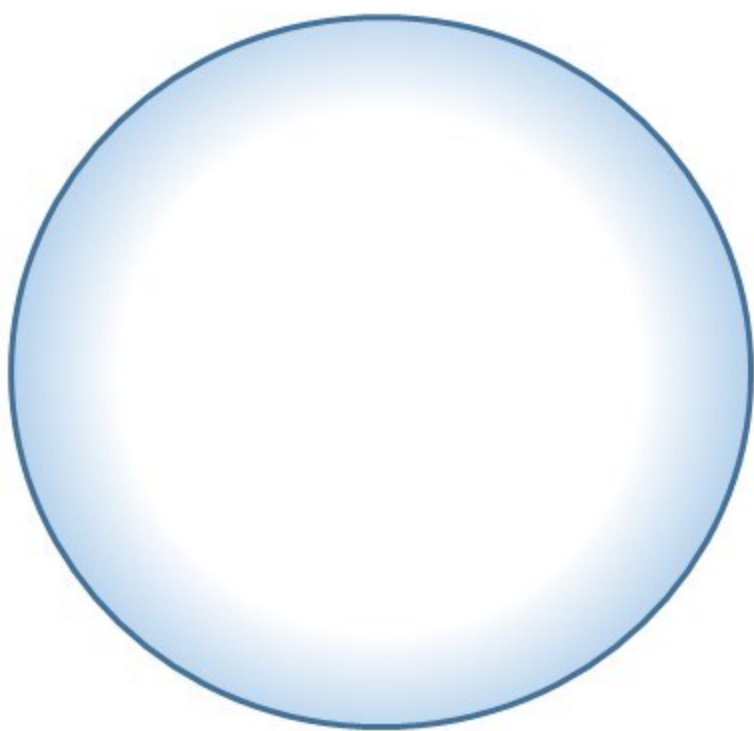
*Hogyan szervezzem meg a tanulást (hogyan
gazdálkodjak az idővel, környezettel, eszközökkel)?*



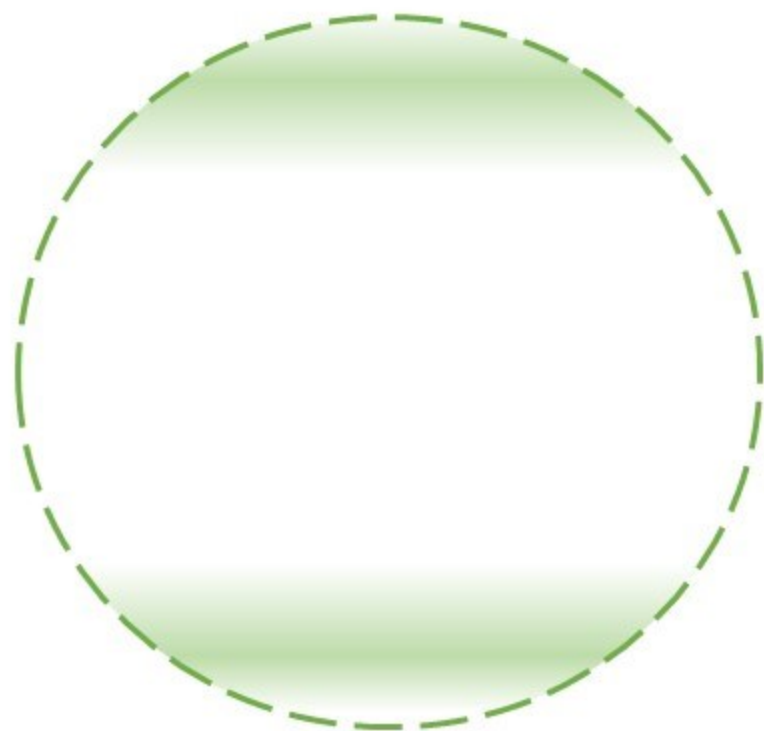
TANULÁSI STRATÉGIA



MÉLYREHATOLÓ



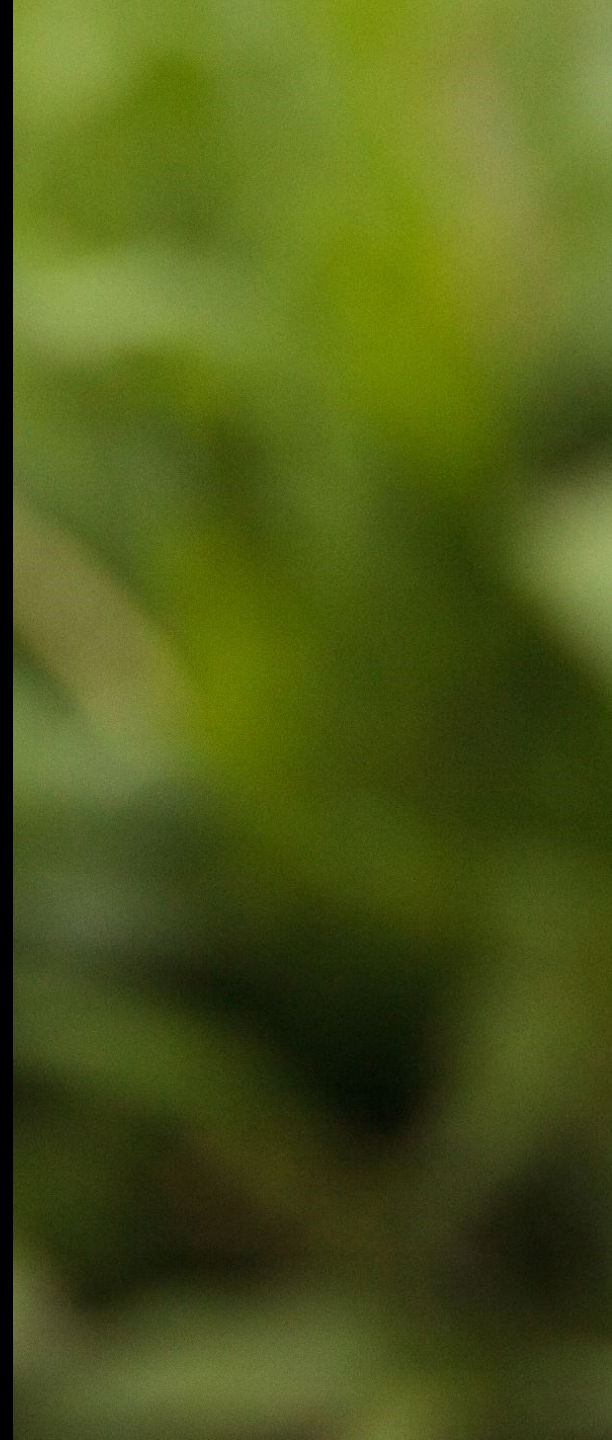
SZERVEZETT



REPRODUKÁLÓ

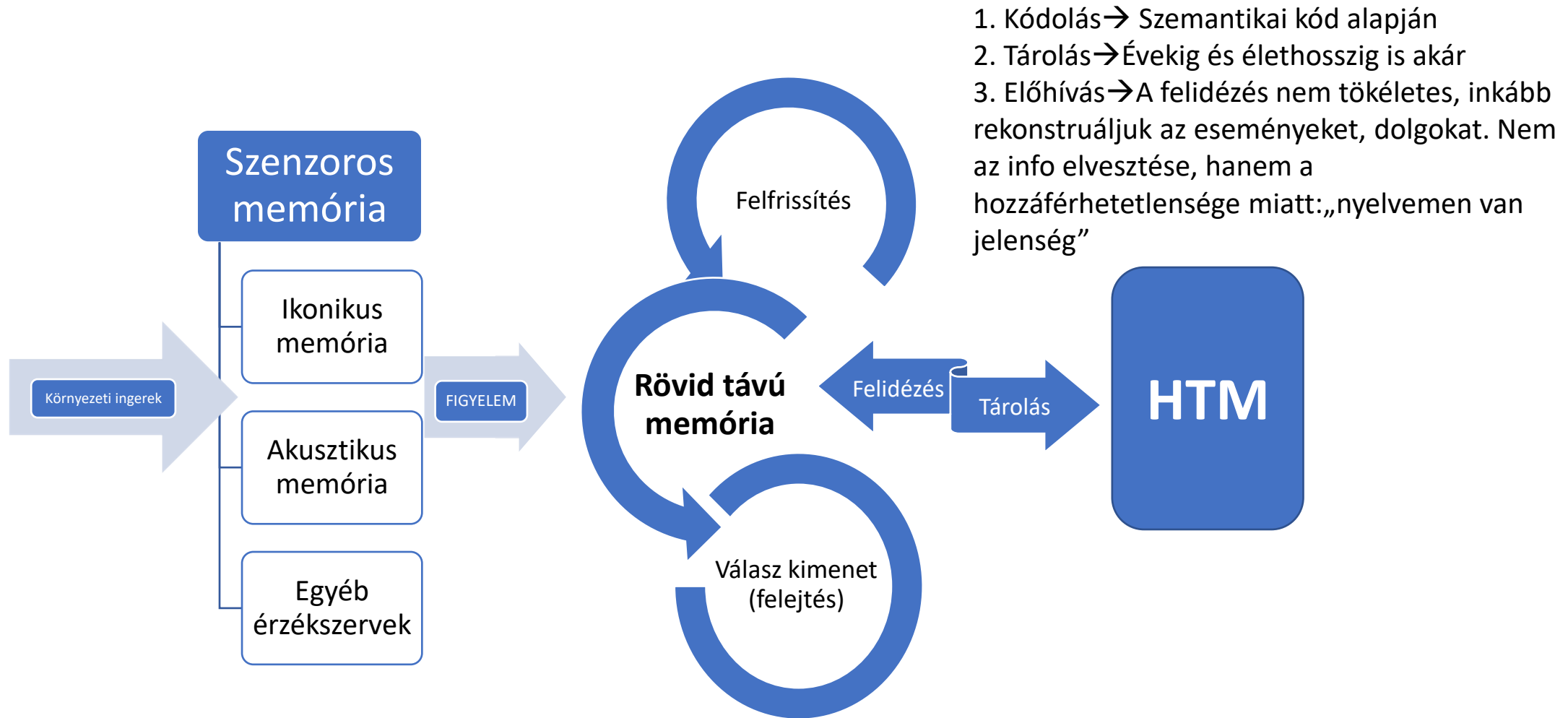


2. Hogyan fogadja be és hívja elő az információkat az agyunk?



Az emlékezet funkcionális szakaszai:

Kódolás → tárolás → előhívás



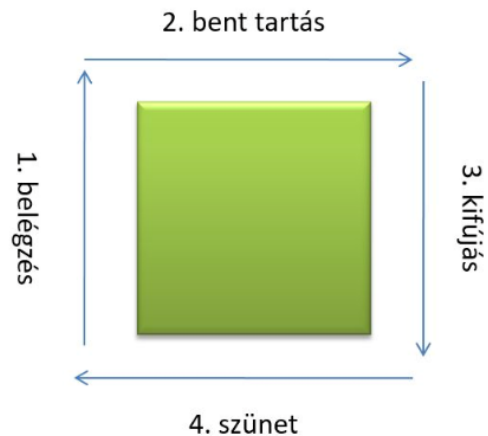
7+/-2; de: csoportképzés!; adaptív felejtés → fenntartó vagy feldolgozó ismétlés; elsőbbségi és recencia hatás

A figyelem szerepe

- Szoktad-e érezni, mikor felhúzod a zoknidat?
- Mi történik, ha becsukod a szemed és a jobb kezed középső ujjára figyelsz?
- A figyelmi fókusz fejleszthető, gyakorolható!
 - Pl. Mindfulness!



A stressz hatása: mit tegyünk ha elkalandozik a figyelmünk ?



Tegyük félre vagy dobozoljuk be!

A figyelem olyan, mint a zseblámpa, csak azt látod, ahová világít!



A tudatos STOP gyakorlása

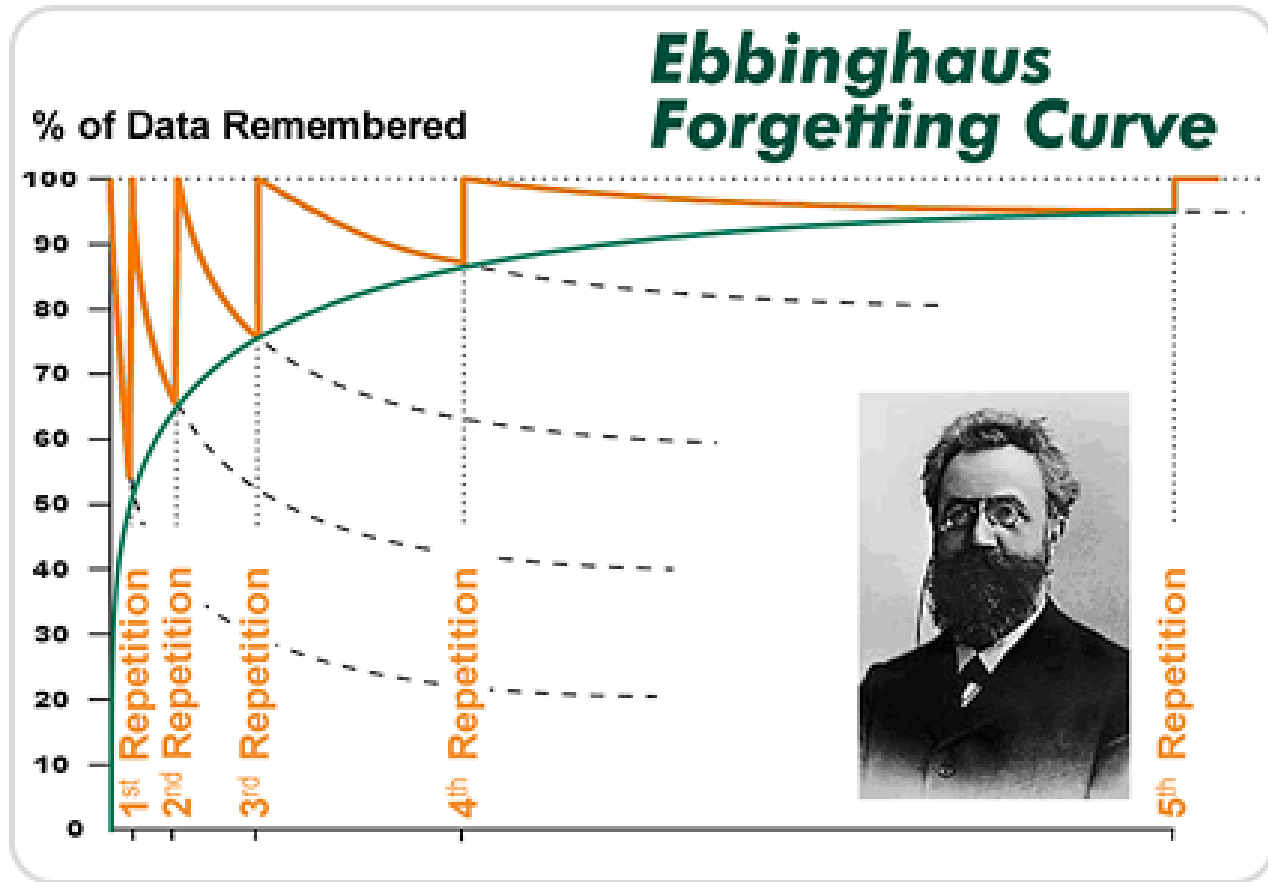
S – Stop. Állj le.

T – Tudatosan lélegezz háromszor – érezd a levegő áramlását.

O – Olvass a testedben: figyelj meg, vedd észre a feszültséget, és aktívan engedj el.

P – Pár pillanat után folytasd a napodat.

A felejtési görbe

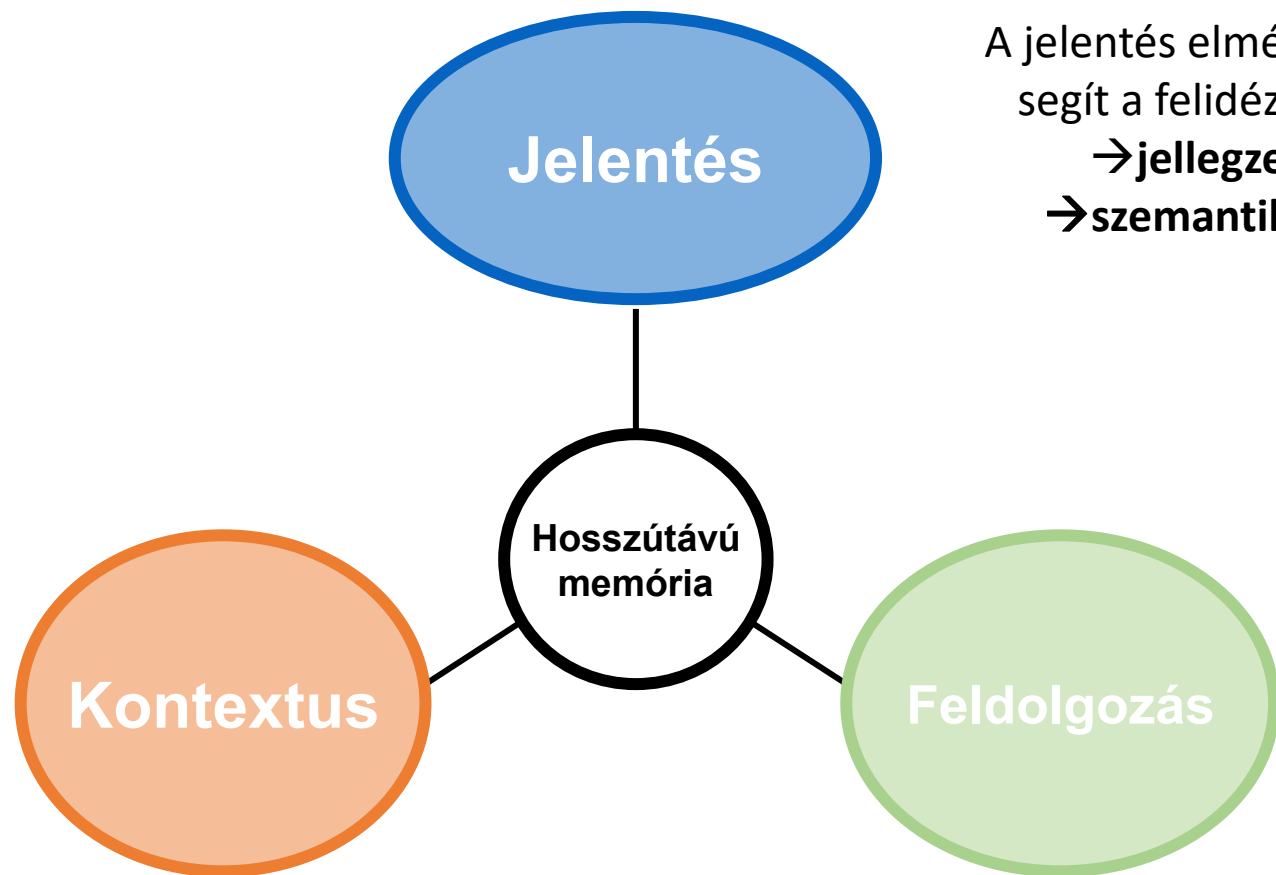
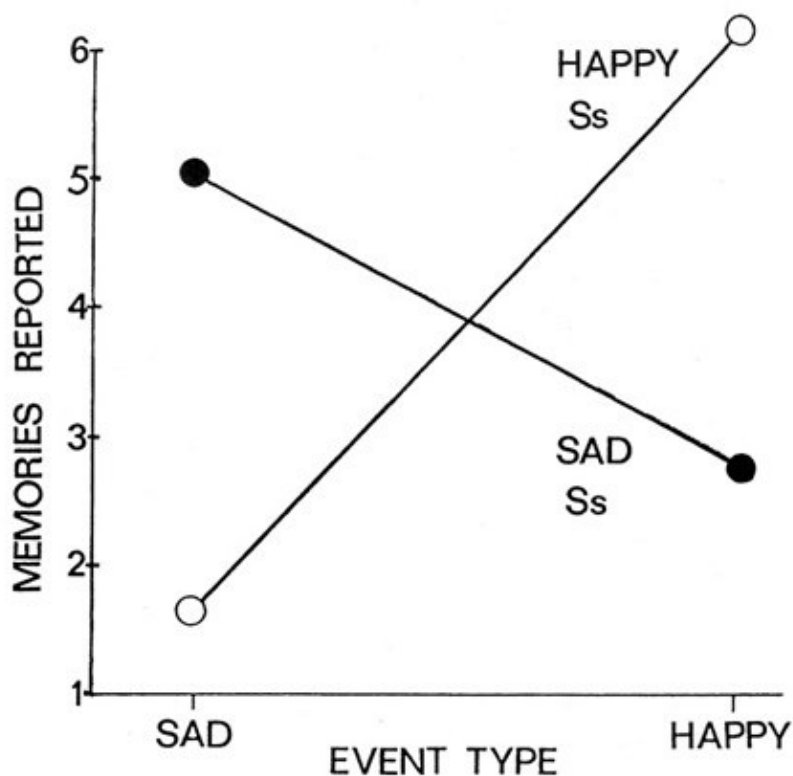


A megtanult információ átlag 8%-át már másnapra elfelejtjük!

Mikor ismételj?

- 10 perccel az első tanulás után
- 24 órával az első tanulás után
- 1 héttel az első tanulás után
- 1 hónappal az első tanulás után
- 6 hónappal az első tanulás után

Az emlékezet torzításai



A jelentés elmélyítése segít a felidezésben.

→jellegzetesség

→szemantikai kód

Külső és belső környezet szerepe

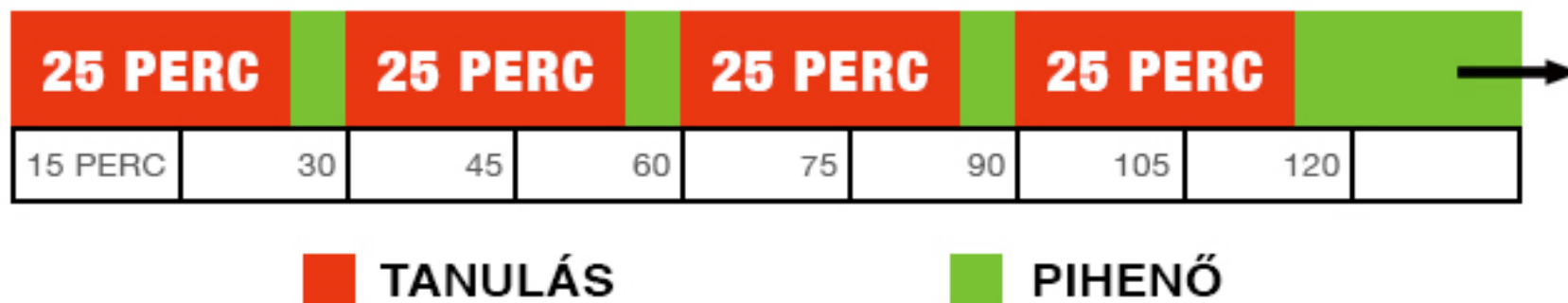
- **hangulatfüggő**
- **szituációfüggő**
- **állapotdependens**

Információ mennyisége, feldolgozás minősége, interferencia → **retroaktív és proaktív gátlás**

→ 25 perc tanulás – 5 perc szünet → egyhuzamban maximum 2 óra intenzív tanulásra vagyunk képesek az **interferencia elkerülése** és a **fókuszált figyelem megtartása** mellett!



4 POMODORO CIKLUS



Gyakorlat: összegzés

Melyek a legfontosabb, a memória működésével kapcsolatos jelenségek, melyek ismerete elősegítheti a hatékony tanulást?

3. A tanuláselméletek gyakorlati jelentősége

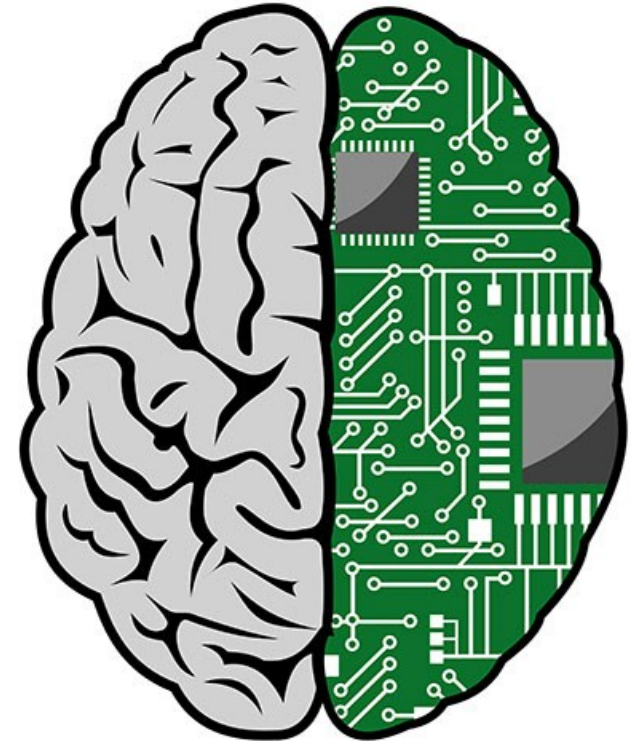
Behaviorizmus

- Klasszikus kondicionálás
- Operáns kondicionálás → jutalmazás, megerősítés
- Kioltás és generalizáció
- Néhány példa:
 - Külső személy által vezetett és tervezett tanulás
 - Ismétlés, gyakorlás
 - A tanulás mérése
 - Kérdés-válasz (inger-válasz) azonnali visszacsatolással
 - Külső motiváció
 - Láncolás – előre meghatározott lépések követése
 - Pl. zseblámpa vagy dobozolás „kondicionálódása”
- Mi az előnye/hátránya?
(lásd. Reproduktáló tanulási stratégia!)



Kognitívizmus

- Információk tárolása, szervezése, feldolgozása és előhívása (értékelése) áll a középpontjában – az agy hasonló egy számítógéphez
- Fontos az átláthatóság, az információk szervezettsége és a tervezés!
 - PQRSST tanulás
- Néhány példa:
 - Tananyag feldolgozása, újraszukturálása → Új információk csatolása a meglévő sémához
 - Tanulási terv készítése
 - Távolíts el minden zavaró és irreleváns információt
 - Látvány és a grafika egyensúlya
 - Kézzel vagy géppel írás?
 - Ismétlés és korrekciós visszajelzés
 - Visszafelé olvasás
- Előny/Hátrány → lásd: Szervezett tanulási stratégia! (+)



Konstruktivizmus és Konnektivizmus

- Aktív tanulás – multimodális tanulás, jegyzetlés → Legyen két agyad, mint a delfineknek!
- Kollaboráció, együttműködés
- Néhány példa:
 - Releváns és reális, hiteles tanulás
 - Együttműködés és több szempontú megközelítés
 - Korábbi tapasztalatok és ismeretek hozzájárulnak
 - Aktív tanulás – kérdés és gondolkodás
 - Társsegítés
 - Projekt alapú tanulás
 - Az értékelés célmentes és a tanulótól függően nyitott végű
 - Mindmap
 - Multimodális tanulás, pl. diktafon!
 - PQRS
 - **Engagement!**
- Előnyök és hátrányok? Mélyreható tanulás!



A Cornell módszer

KULCSSZAVAK

3) Szűkítés

Ide a megfelelő részhez kapcsolódva írd kérdéseket, címszavakat, megjegyzéseket!

6 CM

JEGYZETEK:

1) Jegyzetelés

Ebbe a részbe jegyezz le mindent, ami órán elhangzik úgy, mintha rendes jegyzetet készítenél.

Használhatsz:

felsorolásokat, diagramokat, táblázatokat, rövidítéseket, színek szerint is érdemes kiemelni fontosabb adatokat.

2) Egészítsd ki!

Óra után, legalábbis minél hamarabb. nézd át a jegyzetet, egészítsd ki a hiányzó részeket!

4) Felidézés

Takard le ezt a részt egy lappal! A bal oszlopba írt kérdések, címszavak, megjegyzések alapján próbáljuk felidézni a tananyagot.

5) Reflektálj a tanultakra az alábbi kérdésekkel:

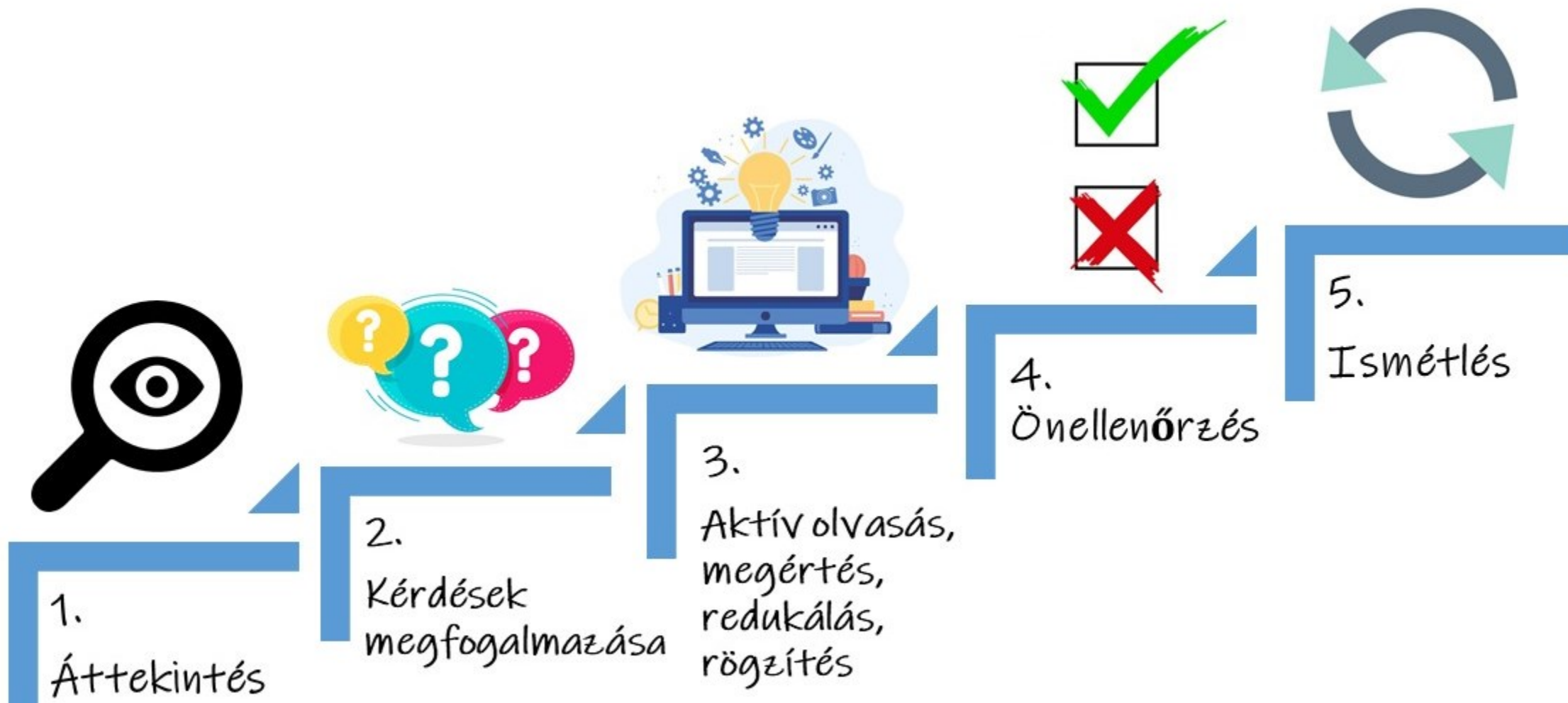
- Mi a jelentősége ennek a tananyagnak?
- Hogyan alkalmazhatom ezeket a tanulmányaim/valóéletem során?
- Miken alapszanak ezek a tények?
- Mi a mögöttes tartalmuk?

ÖSSZEGZÉS

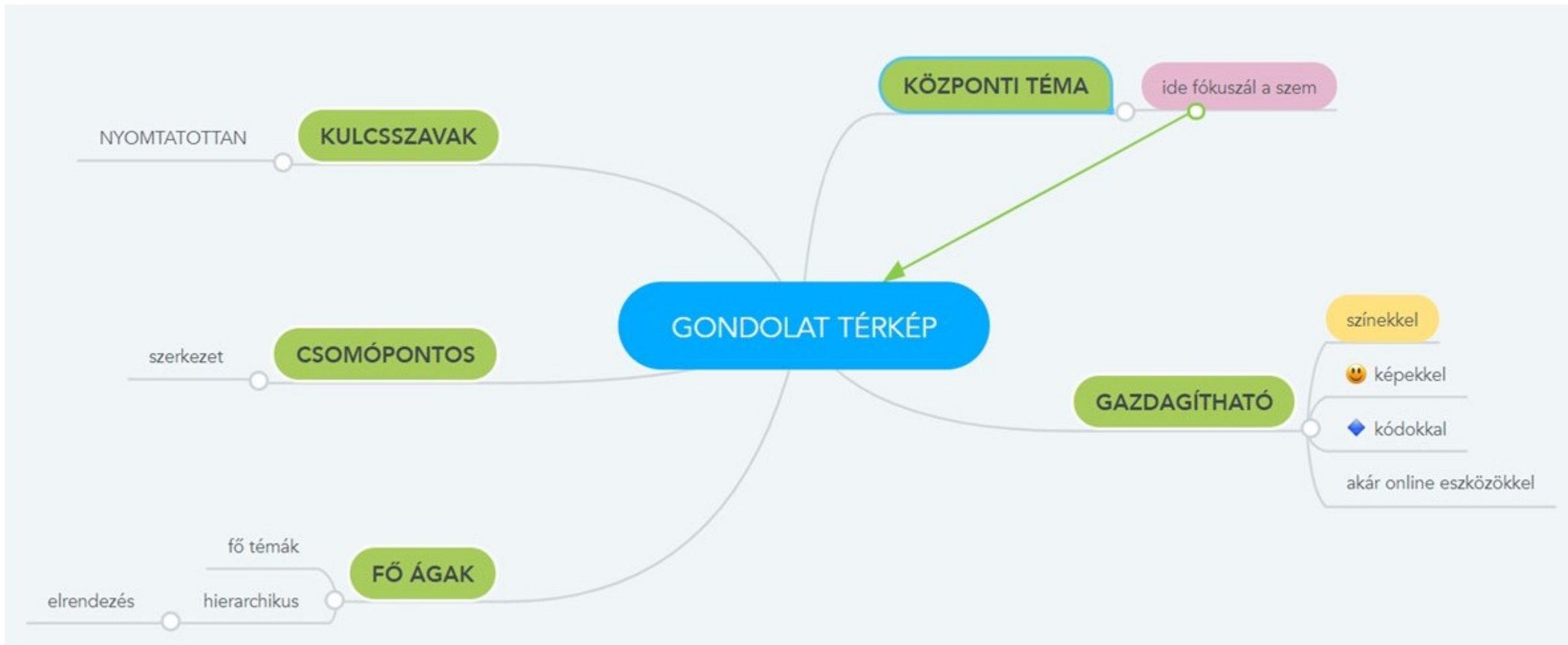
6) Összegezz!

Egy-két mondatban, címszavakban foglald össze, miről szól a tanult anyag.

5 CM



Az 5 lépcsős módszer



Áttekintés - gondolattérkép

Kérdés és Olvasás

- *Önmegfigyelés: Kezdj el olvasni egy számodra érdekes olvasmányt vagy regényt és jegyzeteld le, milyen időközönként és hova kalandoznak el gondolataid!*
- **6 órán át vagyunk képesek úgy olvasni, hogy a szem nem fárad ki**
- Gyorsabban haladunk a szövegben, ha egy fixáció során minél hosszabb betűsört látunk meg és fogunk fel. → **A gyorsolvasás egyik alaptétele tehát, hogy nem szavakat, hanem összefüggő szócsoportokat, gondolategységeket olvasunk, és ehhez szemünket és agyi funkcióinkat hozzá kell szoktatnunk.**

EGY ANLGAI ETEGYEM
KTUASÁTAI SZENIRT NEM SZÍMÁT,
MELYIN SERENRODBN VNANAK A
BTEŰK EGY SZBÓAN, AZ
ETEGYELN FTONOS DLOOG, HOGY
AZ ESLŐ ÉS AZ ULTOSÓ BTEŰK A
HÖLYEÜKN LNEEGYEK, A TBÖBI
BTEŰ LHEET TLJEES
ÖSSZEVABISSZÁSAGN, MGIÉS
PORBLÉMA NLKÉÜL OALVSAHTÓ
A SZVEÖG. EENNK OKA, HOGY
NEM OVALLUSK EL MNIEDNIGYK
BTEŰT MGAÁT, HNEAM A SÓZT
ESZGÉBÉEN LTJÁUK.

1 a
2 már
3 tanár
4 lemezek
5 temesvári
6 kecskebékát
7 mozdulatlanul
8 megemelhetetlen
9 hajlíthatatlanságot
10 ne egyél ma semmit
11 ideje már eltávoznunk
12 drótkerítést vontak körbe
13 magasan szálló madárhad
14 gyorsolvasással ismerkedünk
15 kellemes emberekkel beszélünk
16 ezt már talán nem tudja felfogni!

„Tágítsuk” a
látómeződet!

Felmondás és Ellenőrzés

1	□ □ □ ▽ □ □ □ □ □ □ □ □ ▽ □ □ □ □ □
2	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
3	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
4	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
5	□ ▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ▽ □ ▽ □ □ □ □ □ □
6	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
7	□ □ □ ▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
8	▽ □ ▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
9	□ □ ▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
10	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
11	▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
12	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
13	▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
14	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
15	□ □ ▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ▽ □ ▽ □ □ □ □ □
16	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
17	▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
18	□ ▽ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
19	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
20	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

A motiváció és az elégedettség egyenlete

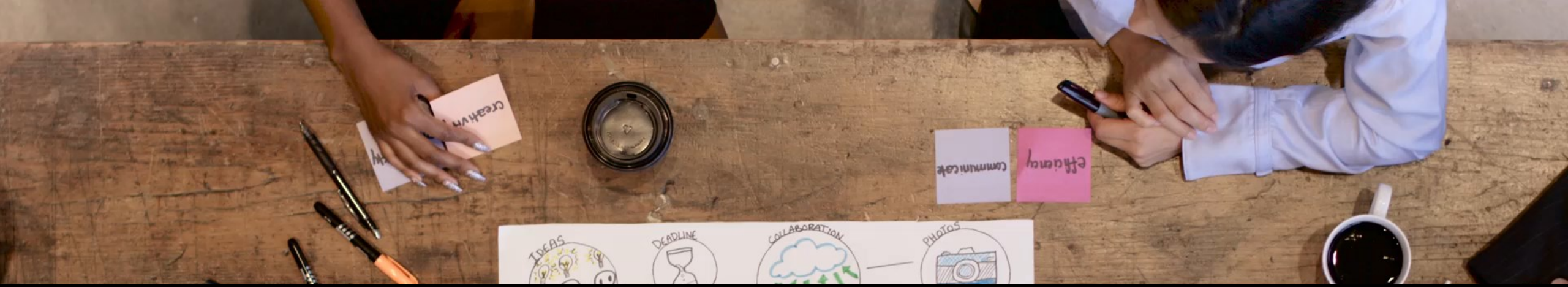
- **Az elégedettség egyenlete:**

$\text{ráfordított idő(órára járás, infógyűjtés)} * \text{hatékonyság}$
 $(\text{otthon tanulás, memorizálás}) + \text{prezentálás}$

- **A motiváció egyenlete:**

$(\text{elvárás} * \text{érték}) / \text{határidő}$

A „most nincs kedvem hozzá” nem gátol meg abban, hogy meg is csináld!



Hogyan lehet élmény a tanulás?

Tanulásmódszertan

Hartung István

istvan.hartung@aok.pte.hu



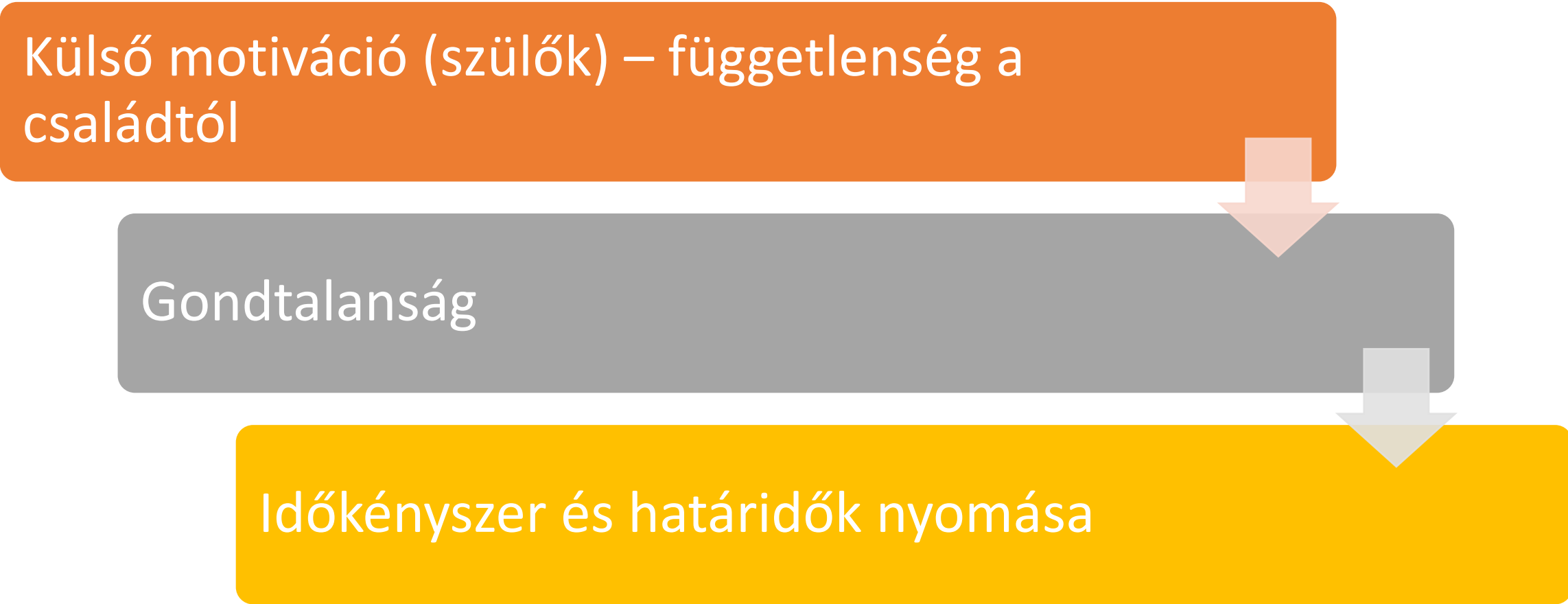


Időmenedzsment

Időmenedzsment

Félelem és időkényszer tengelye

Külső motiváció (szülők) – függetlenség a családtól



```
graph TD; A[Külső motiváció (szülők) – függetlenség a családtól] --> B[Gondtalanság]; B --> C[Időkényszer és határidők nyomása]
```

Gondtalanság

Időkényszer és határidők nyomása

Az idő nyomásában

- Családi szocializáció szerepe
- Önigazolások:
 - *„Az idő nyomásában jobban érzem magam, produktívabb és kreatívabb vagyok.”*
 - *„E nélkül nem vagyok elég motivált tanulni.”*
- Miben segít az időnyomás?

Az időkényszer

- Struktúrát teremt a napban
- Nem tudatosan fontossági sorrend felállítása történik
- Az időt képtelenek leszünk irányítani, befolyásolni, azonban az időkezelést meg tudjuk tanulni.



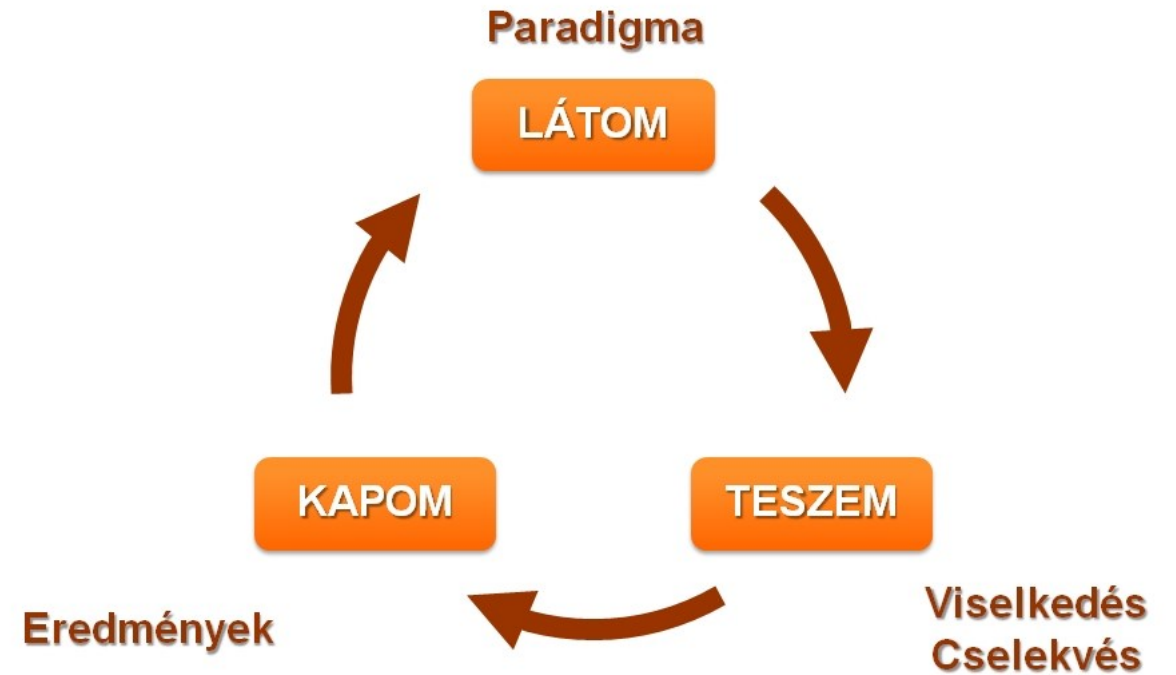


Időgazdálkodás 3 fő eleme

1. *A valóság elfogadás*
2. *Az idő tisztelete és hatékony
kihasználása*
3. *Feladatszervezés, prioritások
figyelembevétele*

1. A valóság elfogadása

LÁTOM – TESZEM – KAPOM



Paradigmaváltás

1. Gondoljon egy esetre, helyzetre, amikor paradigmaváltást élt meg. Mi volt az a tapasztalat, ami megváltoztatta a paradigmát?
2. Hogyan hatott ez a viselkedésére?
3. Milyen eredménye volt a viselkedésváltoztatásnak?
4. Van-e olyan eset, helyzet, ahol nem tartja elég eredményesnek magát? Mit tudna tenni azért, hogy ez megváltozzon (viselkedésváltoztatás vagy paradigmaváltás)?



Jegyezze fel ébredéstől lefekvésig a napirendjét 1 héten át!

Figyeljen a legapróbb részletek lejegyzésére is (pl. fogmosás 8:10-8:15)!

1 hét elteltvel nézze át a hetirendet, és az alábbiak szerint (2. és 3. pont) alakítson rajta, ha szükségesnek tartja. → *A valóság elfogadása* – dolgom van vele

2. Az idő tisztelete és hatékony kihasználása

Időráblók azonosítása

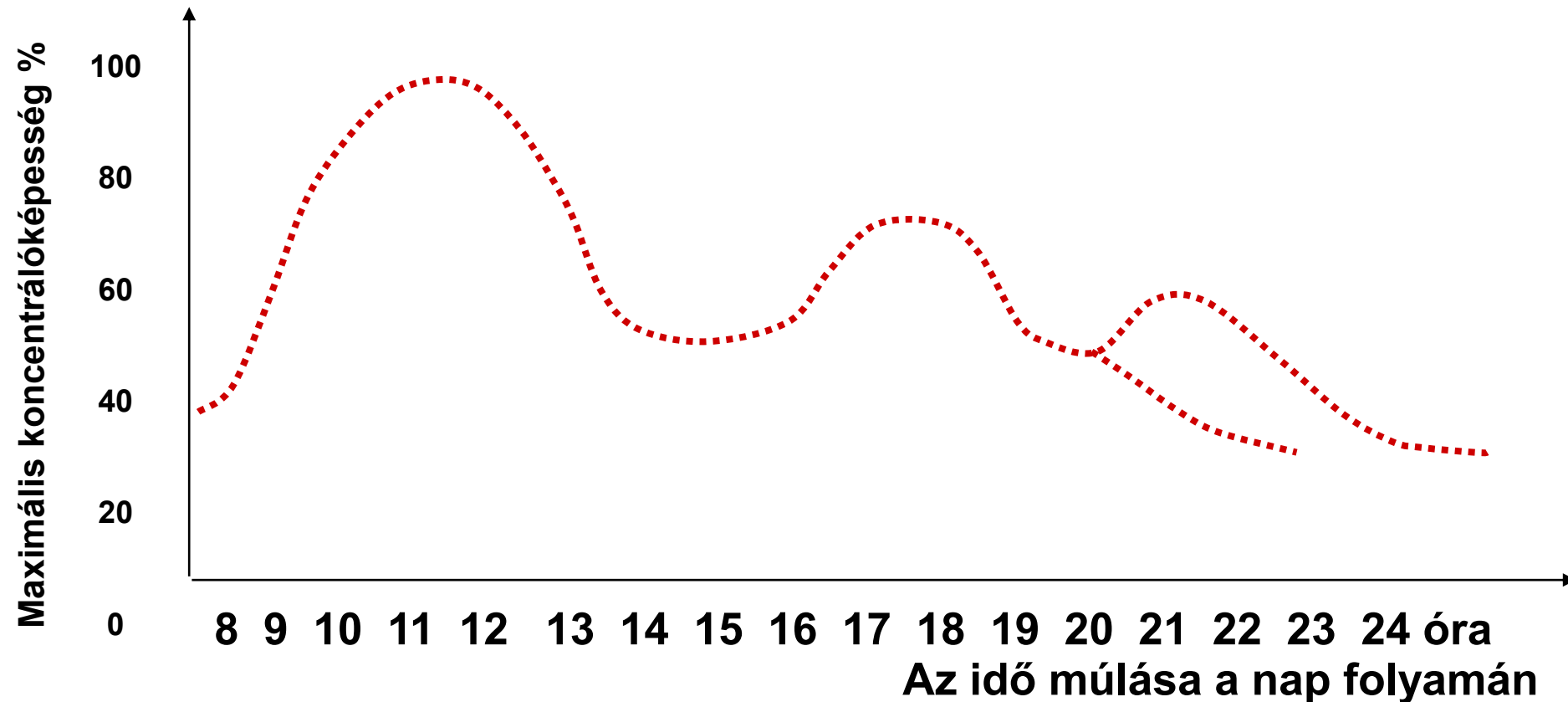


Figyelje meg, hogy egy nap mennyi időt töltött
„haszontalan” dolgokkal!

Szorozza meg, és számolja ki, mennyi napot venne ez
el az életéből!

3. Feladatszervezés, prioritások figyelembe vétele

(Ábra: Varsányi 2010; Roeders, Paul 1995)



	Sürgős	Nem sürgős
Fontos	CSINÁLD MEG MOST	TERVEZD BE
Nem fontos	ADD ODA MÁSNAK	KUKA

Honnan
tudom, hogy
mivel
kezdjem?

Az időtervezés alapszabálya

Tervezze be az ideje 60%-át, a maradék 40%-ot fordítsa spontán, tervezetlen feladatokra, tevékenységekre!

Priorizáljon!

60%
tervezett

20%
váratlan

20%
spontán



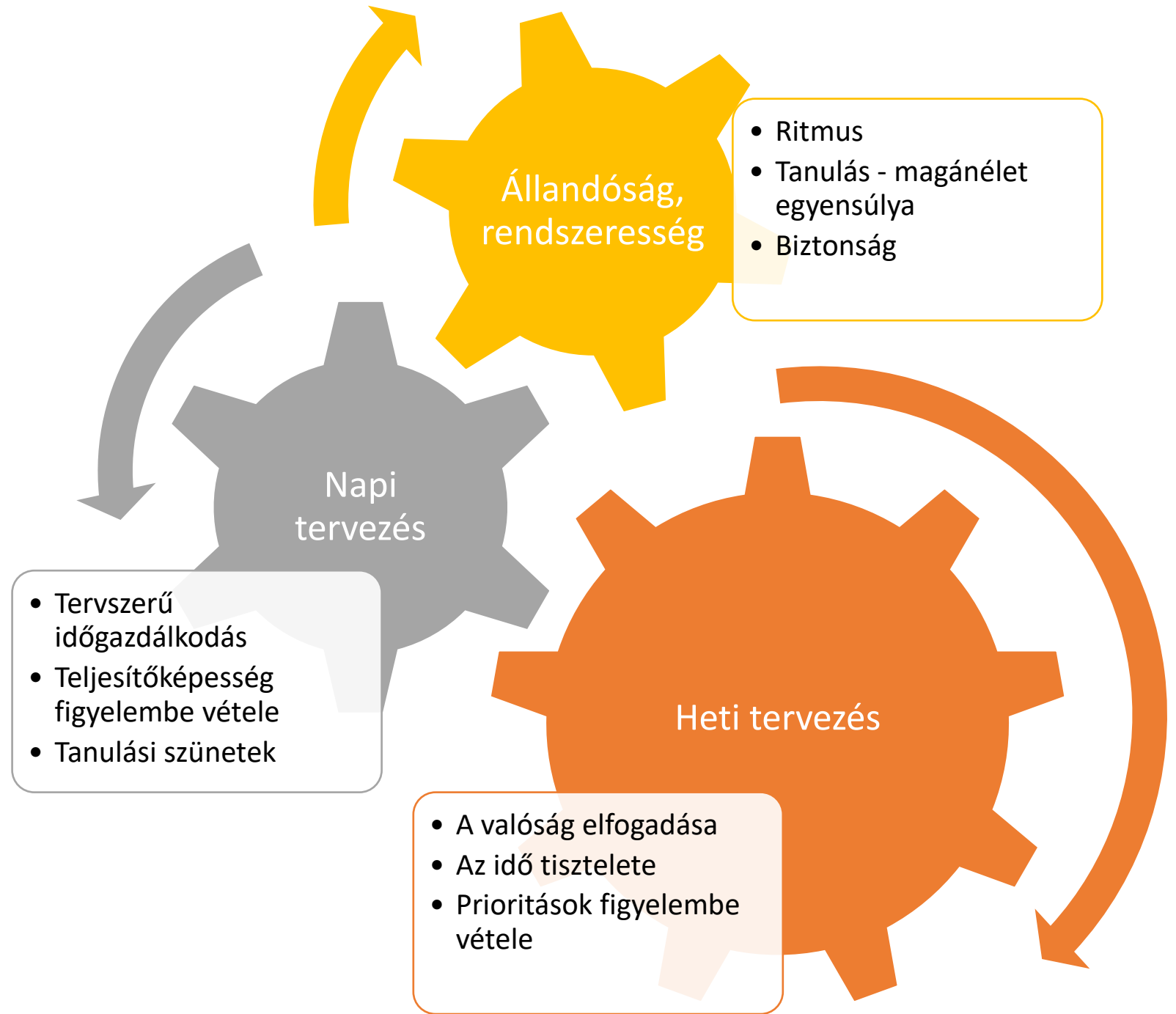
Vegye elő az időrábló tényezők listáját, majd egészítse ki azokkal a dolgokkal, amiket más is elvégezhetne Ön helyett, illetve amelyeket akár le is mondhatna.

A hetirendben megmaradó összes többi napirendi pont a sürgős és fontos feladatok közé illeszkedik majd, amivel heti tervezését elkezdheti (Covey 2014).

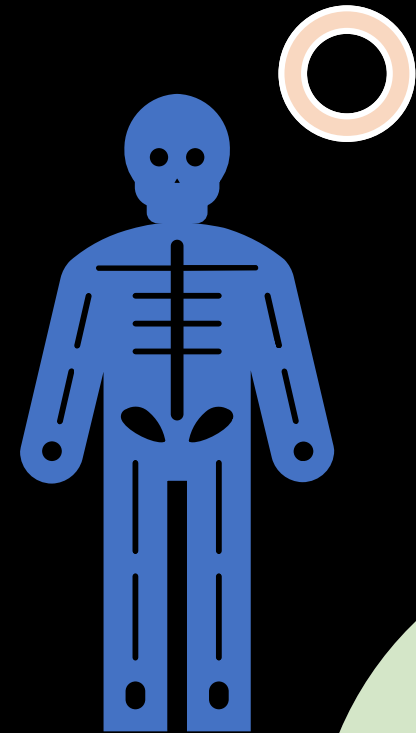
Napi tervezés

- Pomodoro technika
- Önjutalmazás (kikapcsolódás és regenerálódás)
- Kimozdulás (biológiai stresszlevezetés) → relaxáció
- Szociális kapcsolatok fontossága a vizsgaidőszakban (protektív, növeli a megküzdést)

Összefoglalás



Munkaterv kialakítása



Kérdezd meg magadtól!

- Milyen rendszerességgel,
- milyen napszakokban,
- hétközben vagy hétvégén,
- milyen más tevékenységek között,
- milyen pszichológiai állapotban és
- a tanulási időn belül milyen tanulási sorrendben fogsz felkészülni.

Időbeosztás

Egy átlagos vizsgaidőszakban...

- $TN = 4 \times 7 \times 24 = 672$ óra naptári,
- $TH = 4 \times 7 \times 14 = 392$ óra hasznos,
- $TMR = 4 \times 5 \times 8 = 160$ óra munkarend szerinti és
- $TP = 160 \times 0,75 = \mathbf{120}$ óra **produktív idő** alapot vehetünk figyelembe a tervezés során.

A tananyag megtanulásának időnormái

verbális (leíró anyag) 3 perc/oldal

matematizált (elemző) anyag 6 perc/oldal

idegen nyelvű anyag 10 perc/oldal

matematikai, tervezési feladat 30 perc/oldal

A halogatás művészete

(„Ej, ráérünk arra még!”)

- Halogatásban kreatívabbak vagyunk, mint a tanulásban
 - Halaszthatatlan sorozatok
 - Porcicák kergetése
 - Végre kipihenem magam

A benned
lévő belső
tényezők
miatt: pl.
unalom, az
érdeklődés
hiánya

A tanulás akadályai

A tanulandó tananyag
tényezői miatt: pl. túl
hosszú, nehéz a
nyelvezete

A környezetben
lévő külső tényezők
miatt: pl. valami zavar
vagy nincs a helyén

1. Gondolkodj el azon, hogy egyes tantárgyakat, hogyan tanulsz!
Vedd számba az akadályokat címszavakban tantárgyanként! (Az átláthatóság miatt táblázat formájában készítsd el az akadályok meghatározását.)
2. A probléma megfogalmazását követően készítsd el önszabályzó tanulási tervedet!
3. Fogalmazd meg tanulási problémáidat és készíts pozitív alternatívákat.

Belső párbeszéd megváltoztatása

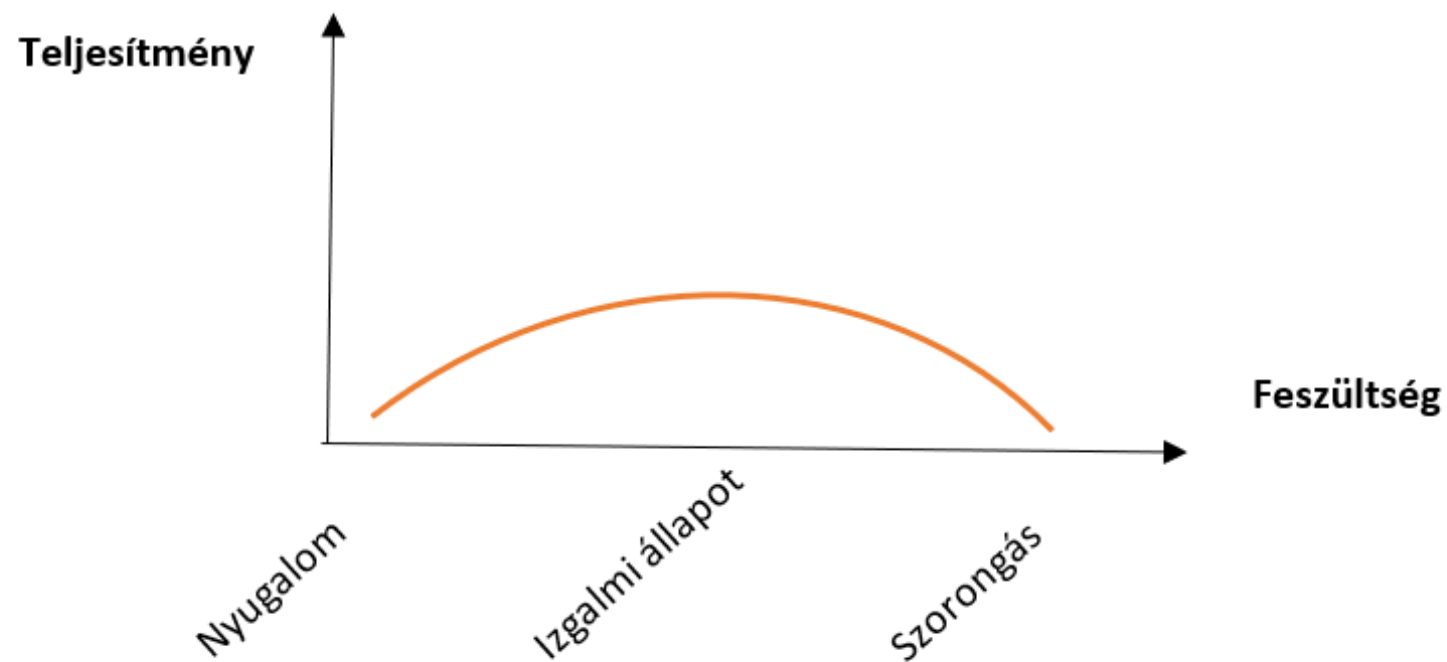
Negatív belső verbalizáció (monológ)	Pozitív alternatíva
„Nincs tehetségem a kémiához.”	„Lépésről lépésre meg fogom érteni a kémiát.”
„Nincs kedvem tanulni.”	„Most belefogok, s elégedetten fogom élvezni, hogy megcsináltam a feladatot.”

Fogalmazzuk meg negatív gondolatainkat! Hogyan lehet ezt pozitívan átfordítani?

Mi az, ami leginkább motivál?

Tanulási motiváció

Tanulási feszültség és teljesítmény



Work-Life
balance

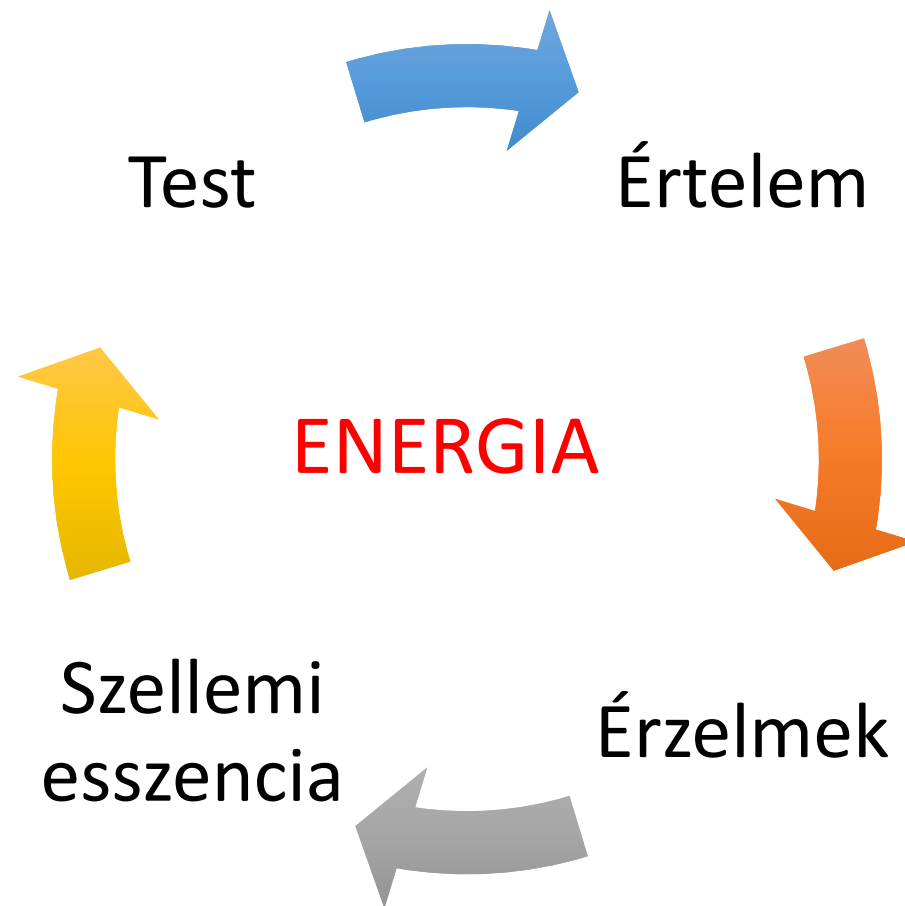


A jó work-life balance – a pozitív hatás

- Kevesebb stressz
- Alacsonyabb kiégés kockázat
- Jól-lét érzése



Egyensúlymodell



Szerepeim (kulcsszemélyek)

1. Szerep megnevezése

Kulcsszemély

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Elismerés, boldogság

1

2.

3.

4.

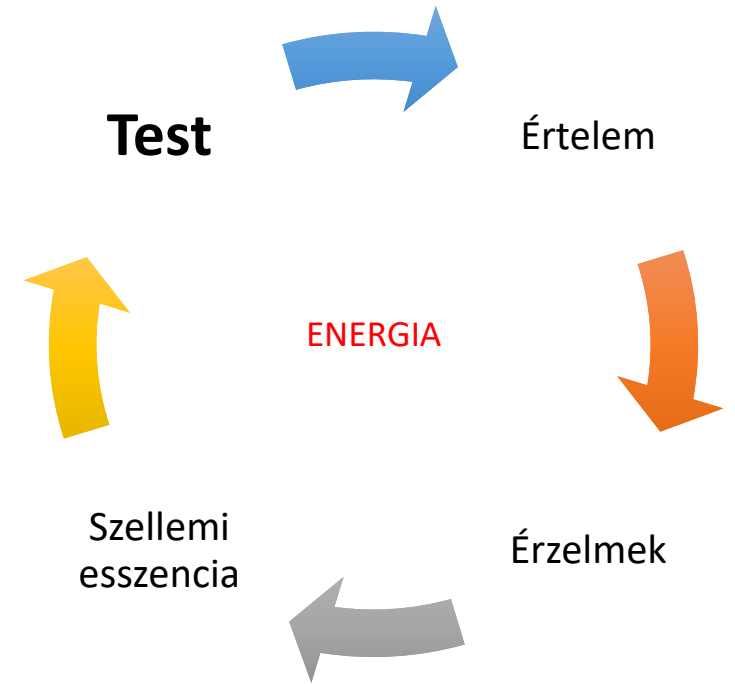
5.

6.

7.

Test és érzelem

Stresszkezelés és relaxáció



A fej felszabadítása – aktív relaxáció

- Egyszerű és hatékony módszer a feszültség oldására
- Test-lélek ellazítása – egyensúlyra törekvés
- Feszültség → megnövekedett izomfeszültség
- Oldott izomzat → belső nyugalom
- Relaxáció = lazítás



A nyakszirt lazítása- Gyakorlat

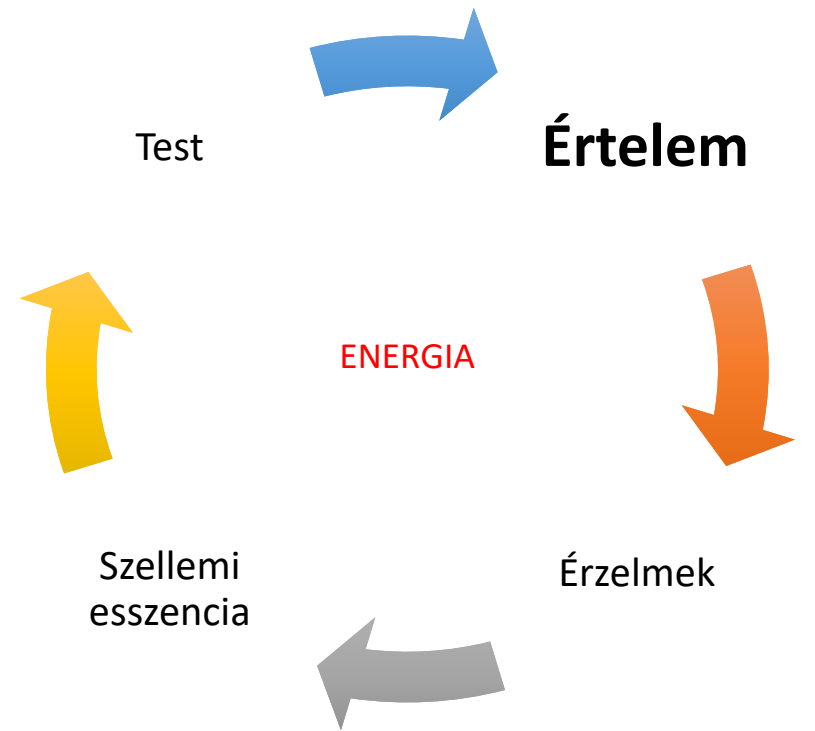
- Lassú egyenletes légzés
- Ki- és belégzéskor a fej különböző irányokba történő mozgatása 4 irányba (4-6 ismétlés)
 - Fel
 - Le
 - Balra
 - Jobbra

Magyar Hipnózis Egyesület hanganyag

<https://hipnozis-mhe.hu/covid-19/>

<https://hipnozis-mhe.hu/gyogyito-belso-vilag-hanganyag/#hanganyagok>

Értelem



A célállítás fontos szempontjai

- Nem mindegy, hogy a különböző helyzetekben melyik típusú céljainkra figyelünk!
- Meg kell tanulni váltani a különböző célok között a fókuszot, a helyzeteknek megfelelően.
- A célokat folyamatosan „életben kell tartani”, figyelni rájuk, felülvizsgálni és értékelni őket.
- Nincsenek kifogások! Le kell írni a célokat, hogy időről- időre követni tudjuk, hol tartunk. Ez a folyamatos tudatban tartást is szolgálja.

Milyen egy jó cél?

- **Specific** – Konkrét
- **Measurable** – Mérhető
- **Achievable** – Elérhető
- **Relevant** – Illeszkedő, reális és releváns
- **Time-bound** – Tervezhető, határidőhöz kötött



Gondold át alaposan, és határozz meg **konkrét** (specific) célokat.

Válassz olyan célt, amely mérhető (measurable), hogy nyomon követhesd a fejlődését.

A siker-élmény érdekében elérhető (achievable) célokat tűzz ki.

Mindig reális (realistic) célokat tűzz ki magad elé. Gondold át, milyen hatással lesz a mindennapi életedre.

A határidő (time) meghatározásakor legyél szigorú, de realista. A közelgő határidő segíthet a koncentrációban és erőt adhat.

Szerepeim (kulcsszemélyek)

1. Szerep megnevezése

Kulcsszemély

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Elismerés, boldogság

1

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Célok

1

2.

3.

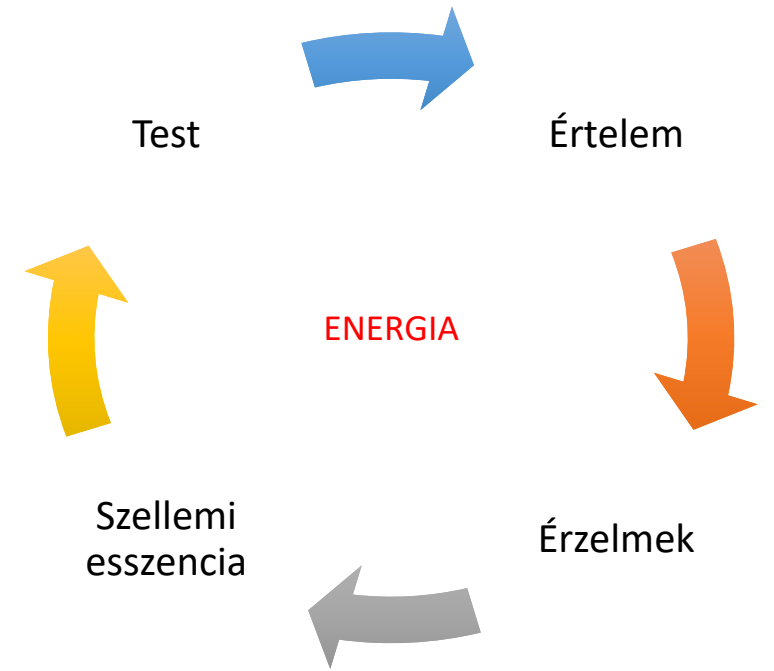
4.

5.

6.

7.

Szellemi esszencia



Szellemi esszencia

- Miben vagyok jó, mi az, amit örömmel csinálok?
- Mi a fontos nekem?
- Mit akarok megtartani az emlékezetemben?

Ismerd fel az erősségeidet!

- Miben tartod magad sikeresnek?
- Mi megy nagyon könnyedén?
- Miben vagy tehetséges?
- Mi az a tevékenység, ami során képes vagy elfeledkezni az időről?
- Milyen tevékenységnél érzed, hogy tele vagy energiával?
- Milyen feladatok során érzed, hogy boldog vagy, és teljesen feltöltődsz?
- Milyen feladatok szereztek örömet a múlt héten?
- Mi az, aminek örülsz már előre, ha a jövő hétre gondolsz?

Tippek, hogy értelmet találj az életben

- Hála
 - Amiért hálás lehetek a napomban
- Odaadás
 - Amit teszek, azt odaadással végzem
- Önreflexió
 - Ki vagyok én? Mik az erősségeim? Mire épül magabiztosságom?
- Megtalálni a dolgok értelmét
- Dolgokat teljes átéléssel élvezni
 - Aktivált az érzéseidet, figyelj az itt és mostra!
- Értékekre figyelve élni
- Távlatokban gondolkodni