



CSIZMÁS KANDÚR

Egy mese segítségével önmagunkon dolgozni izgalmas feladat, ámde egyáltalán nem egyértelmű. A mesékben a rend helyreáll a végére, a mese hőse bejár egy általános utat, és önmaga fejlődésének egy következő fázisába lép.

Ez a feladatunk nekünk is – a mesei fordulatokat, „kódokat” önmagunk életére értelmezve megtalálni azokat a lépcsőket, amelyek segítenek abban, hogy saját életünk uraivá, úrnőivé váljunk.

Ezt a 21 illusztrált kártyából álló csomagot arra tervezték, hogy elkísérjen téged a „Csizmás Kandúr” népmesén keresztül vezető önfelfedező útra.

YOUTHFOLKTALE.EU



Co-funded by
the European Union



Youth Folktale © 2022 is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International

Írta: Dr. Suhajda Éva Virág, Heltai Júlia

Lektorálta: Dr. Boldizsár Ildikó

Illusztrátor: Kluzsnik Réka

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



Szülői örökség

A MESE ELEJÉN A FIÚK MEGKAPJÁK A SZÜLŐI ÖRÖKSÉGET.

- TE MILYEN „ÖRÖKSÉGET” HOZOL A SZÜLEID RÉSZÉRŐL (NEM FELTÉTLENÜL ANYAGI ÉRTELEMBEN)?
- HA VANNAK TESTVÉREID, AZ Ő ÖRÖKSÉGÜK MILYEN? MIBEN HASONLÍT, MIBEN KÜLÖNBÖZIK EZ ATTÓL, AMIT TE HOZOL? MILYEN HATÁSSAL VAN EZ A KAPCSOLATOTOKRA?



A testvérek és az örökségük

A TESTVÉREK MEGOSZTOZNAK AZ ÖRÖKSÉGEN
ÉS A LEGKISEBB FIÚNAK CSUPÁN EGY
HASZONTALANNAK TŰNŐ MACSKA JUT.

- EGYÜTT TUDSZ ÉREZNI ÖNMAGADDAL EGY NEHÉZ ÉLETHELYZETBEN?
- VOLT-E MÁR OLYAN, HOGY ÖNSAJNÁLATBA SÜLLYEDTÉL, AMIKOR CSELEKVÉSRE LETT VOLNA SZÜKSÉG? IDÉZD FEL A TÖRTÉNETET! HOGYAN JÖTTÉL KI BELŐLE? ÍRJ MAGADNAK ELŐRE EGY ÚTMUTATÓT, MIT TEGYÉL ILYEN ESETBEN!



Szövetkezés a kandúrral

A LEGKISEBB FIÚ TARISZNYÁT ÉS CSIZMÁT AD A
MACSKÁNAK.

- MENNYIRE VAGY KOCKÁZATVÁLLALÓ
TÍPUS? VÁLLALTÁL-E MÁR KOCKÁZATOT
AZÉRT, HOGY ELÉRJ VALAMILYEN CÉLT AZ
ÉLETEDBEN?
- NEKED MI VAN A TARISZNYÁDBAN?
MILYEN ERŐFORRÁSAIDRA TUDSZ
TÁMASZKODNI A CÉLJAI ELÉRÉSÉBEN? MI
A LEGTÖBB, AMIT KIHÖZHATSZ EBBŐL?
HOGYAN TUDOD EZEKET AZ
ERŐFORRÁSOKAT KAMATOZTATNI A JÖVŐD
ÉRDEKÉBEN?



A Csizmás Kandúr

A CSIZMÁS KANDÚR A LEGFŐBB
SEGÍTŐTÁRSA A LEGKISEBB FIÚNAK A
BOLDOGULÁSBAN.

- SEGÍT NEKED VALAKI A CÉLJAI
MEGVALÓSÍTÁSÁBAN? KI AZ, AKITŐL
SEGÍTSÉGET KÉRHETSZ AHHOZ, HOGY
JOBBAN VAGY MÉG JOBBAN MENEDZSELD
AZ ÉLETED?
- MILYEN KÉPESSÉGEI VANNAK CSIZMÁS
KANDÚRNAK, AMI NEKED IS JÓL JÖNNE?
HOGYAN LEHET EZEKRE SZERT TENNI?



A nyúl levadászása

A CSIZMÁS KANDÚR ELSŐKÉNT EGY KÖNNYEN MEGSZEREZHETŐ NYULAT VADÁSZIK LE, ÉS EZT VISZI EL A KIRÁLYNAK.

- MIK AZOK A LEGKÖNNYEBB, APRÓ LÉPÉSEK, AMIK KÖZELEBB VISZNEK A CÉLJAIÉD ELÉRÉSÉHEZ?
- HONNAN TUDSZ A LEGEGYSZERŰBBEN FORRÁSOKAT SZEREZNI?
- AZ ANYAGIAKON KÍVÜL, MIT SZERZEL MÉG (PL.: TUDÁS)? HOGYAN ÉLSZ EZZEL? FELHASZNÁLOD VALAMIRE?



A király

A KIRÁLYI MINŐSÉG ÉS AZ ÉLETÜNK FELETTI
KONTROLL MEGSZERZÉSE A VÁGYOTT CÉLUNK.

- TE MILYEN MINŐSÉGŰ ÉLETRE VÁGYSZ?
MIND ANYAGI, MIND SZELLEMI VAGY AKÁR
ÉRZELMI, SPIRITUÁLIS ÉRTELEMBEN?
- MIKOR ÉRZED AZT, HOGY TE URALKODSZ AZ
ÉLETED FELETT?
- VAN PÉLDAKÉPED? MIBEN SZERETNÉL RÁ
HASONLÍTANI?



Látogatás a király palotájában

A CSIZMÁS KANDÚR AJÁNDÉKKÉNT ÁTADJA A NYULAT A KIRÁLYNAK, HOGY EZZEL ELNYERJE FIGYELMÉT.

- MIT TESZEL ABBAN A HELYZETBEN, AMIKOR SZÜKSÉGED VAN VALAKI TÁMOGATÁSÁRA?
- HOGYAN ÉRED EL, HOGY FELHÍVD MAGADRA A FIGYELMET?
- HA VAN VALAMI ÖTLETED, MEG MERED - E MUTATNI OLYANOK SZÁMÁRA, AKIK VALAMILYEN ÉRTELEMBEN FELETTED ÁLLNAK?



Ajándékok a királynak

A CSIZMÁS KANDÚR ÚJABB ÉS ÚJABB
ZSÁKMÁNNYAL KEDVESKEDIK A KIRÁLYNAK.

- KÉSZÍTS TERVET KONKRÉT LÉPÉSEKRE
LEBONTVA ARRA, HOGYAN SZERETNÉD
MEGVALÓSÍTANI A SZAKMAI TERVEIDET!
MINDEN LÉPÉS ESETÉBEN GONDOLD
VÉGIG AZT IS, MI AZ AMIRE MÉG
SZÜKSÉGED VAN AZ ADOTT LÉPÉS
MEGTÉTELÉHEZ ÉS MILYEN MÓDON
JUTHATSZ EHHEZ HOZZÁ!



A fürdés

A MOLNÁR FIÚ A MACSKA TANÁCSÁRA FÜRÖDNI MEGY A FOLYÓBA.

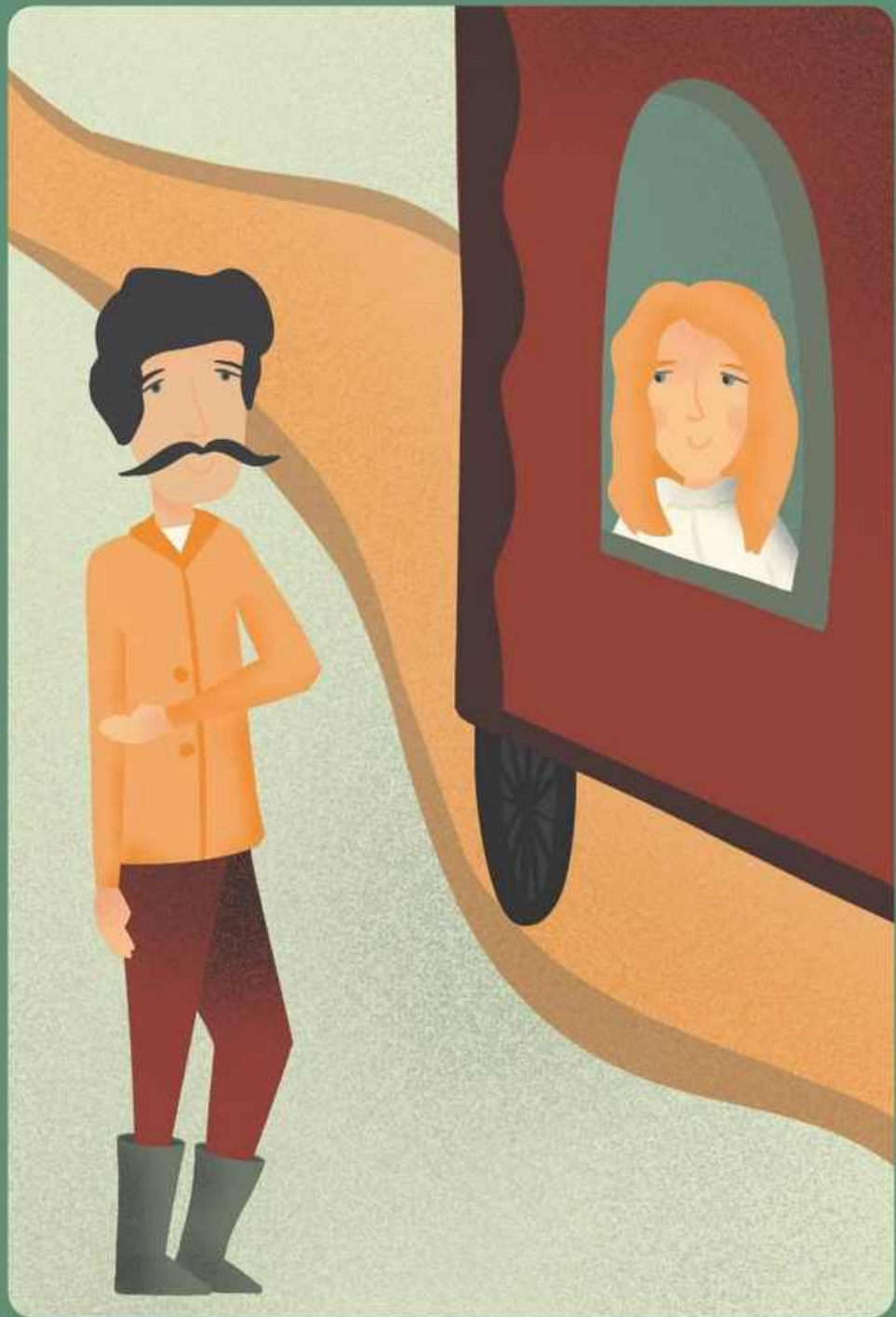
- HOGY JELENIK MEG A BIZALOM KÉRDÉSKÖRE AZ ÉLETEDBEN? KIBEN BÍZOL MEG AZ ISMERETSÉGI KÖRÖDBŐL? MIRE VAN SZÜKSÉGED AHHOZ, HOGY A BIZALOM KIALAKULJON?
- MIT JELENT SZÁMODRA A KISZOLGÁLTATOTTSÁG?
- MENNYIRE TUDSZ KENDŐZETLENÜL MEGNYÍLNI MÁSOK SZÁMÁRA?
- KI AZ, AKI MEGBÍZIK BENNEDE? HOGYAN ÉRINT, MIT TESZEL, HA VALAKI KISZOLGÁLTATOTT HELYZETBE KERÜL VELED SZEMBEN?
- VOLT-E MÁR OLYAN ÉLETHELYZETED, AMIBEN RÁ KELLETT BÍZNOD MAGAD VALAKIRE ÚGY, HOGY NEM LÁTTAD ELŐRE, MI FOG KISÜLNI AZ ADOTT HELYZETBŐL?



Carabas márkí fuldoklik

A CSIZMÁS KANDÚR AZ ÉPPEN ARRÁ
KOCSIKÁZÓ KIRÁLYTÓL KÉR SEGÍTSÉGET
„FULDOKLÓ” URA SZÁMÁRA.

- MERSZ MÁSOKTÓL SEGÍTSÉGET KÉRNI?
- VOLTÁL MÁR KISZOLGÁLTATOTT
HELYZETBEN? MIT TETTEK, AKIKKEL
EZEK BEN A PILLANATOKBAN TALÁLKOZTÁL?
- KAPTÁL MÁR SEGÍTSÉGET VALAKITŐL, AKI
AKÁR VISSZA IS ÉLHETETT VOLNA AZ ADOTT
HELYZETTEL?



A hercegi ruha

A HERCEGNEK ÖLTÖZÉS EGY ÚJABB LÉPÉS A MAGASABB LÉTMINŐSÉG MEGSZERZÉSE FELÉ. EZ AZ ELSŐ TALÁLKOZÓ A KIRÁLY, A LÁNYA ÉS CARABAS MÁRKI KÖZÖTT.

- A KINÉZETÜNK FONTOS ÜZENETEKET REJT MÁSOK SZÁMÁRA. ÉRDEMES ÁTGONDOLNOD, HOGY AZ ÖLTÖZKÖDÉSEDDDEL MIT ÜZENSZ, ÉS MIT SZERETNÉL ÜZENNI.
- MIKÉPPEN KÉSZÜLSZ FEL EGY ELSŐ TALÁLKOZÓRA? MILYEN BENYOMÁST SZERETNÉL KELTENI?
- NÉZD MEG EZT A TED VIDEÓT:
[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS/AMY_CUDDY_YOUR_BODY_LANGUAGE_MAY_SHAPE_WHO_YOU_ARE/COMMENTS](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are/comments)

ÜZEN - E SZÁMODRA VALAMI OLYAT, AMIT HASZNOSÍTANI TUDSZ A SAJÁT ÉLETEDBEN?



Közös kocsikázás

A KIRÁLLYAL VALÓ KÖZÖS UTAZÁS AZ ELSŐ ALKALOM, AMIKOR JÓ BENYOMÁST TEHET A MOLNÁR FIÚ. EZ VALÓJÁBAN OLYAN, MINT EGY ÁLLÁSINTERJÚ, VAGY EGY ELSŐ TALÁLKOZÁS VALAKIVEL.

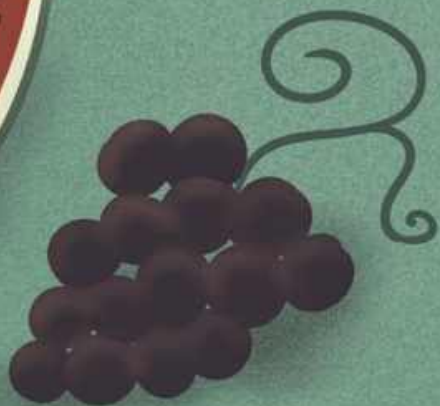
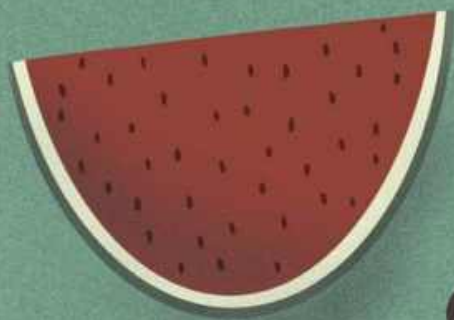
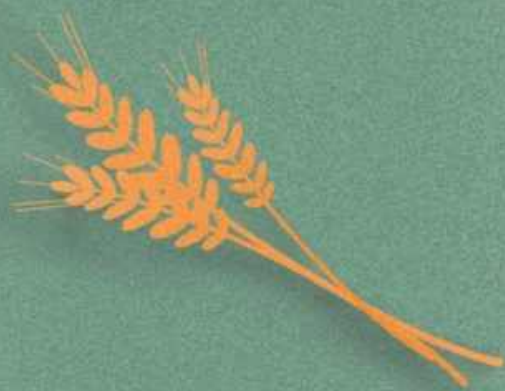
- VOLTÁL MÁR OLYAN HELYZETBEN, AMIBEN BIZONYÍTANOD KELLETT AZ ALKALMASSÁGODAT, TUDÁSODAT? MIK A TAPASZTALATAID ERRŐL A HELYZETRŐL?
- MI AZ, AMIT ELMONDANÁL MAGADRÓL EGY ISMERKEDÉSKOR? MI AZ, AMIRŐL INKÁBB ITT MÉG NE BESZÉLJ? ÉRDEMES ÁTGONDOLNI, HOGY FELKÉSZÜLTEN ÉRKEZZ!



A parasztek megfélémlítése

A CSIZMÁS KANDÚR MEGFÉLEMLÍTI A
MEZŐKÖN DOLGOZÓ PARASZTOKAT.

- MÍLYEN HELYZETBEN VAGY
MEGFÉLEMLÍTHETŐ?
- VOLTÁL - E MÁR OLYAN HELYZETBEN,
AMIKOR NEM MERTED FELVÁLLALNI A
GONDOLATAIDAT, VÉLEMÉNYEDET,
ÉRZÉSEIDET, STB? MI TÖRTÉNT? MI A
KÖZÖS AZ ILYEN HELYZETEKBEN?
- VOLTÁL - E MÁR OLYAN HELYZETBEN,
AMIKOR INKÁBB AZT TETTED, AMIT MÁSON
MONDTAK NEKED AHELYETT, AMIT
VALÓJÁBAN TENNI SZERETTÉL VOLNA?



A bőségesen termő rét

MINDANNYIUNKBAN VAN EGY BŐSÉGESEN TERMŐ RÉT, MEGMUTATÁSRA ÉRDEMES ÉRTÉKEKKEL.

- FOGALMAZZ MEG LEGALÁBB ÖT POZITÍV ÉRTÉKET ÖNMAGADDAL KAPCSOLATBAN!
- HOGYAN TUDOD MEGMUTATNI A BENNED REJLŐ ÉRTÉKEKET, LEHETŐSÉGEKET?
- EDDIGI ÉLETED SORÁN MIT PROFITÁLTÁL EZEKBŐL AZ ÉRTÉKEKBŐL, KÉPESSÉGEKBŐL? MILYEN ÉRZÉS AZ, AMIKOR VALAMIT ENNEK KÖSZÖNHETŐEN ÉRTÉL EL?



Az ogre kastélya

EZT A GYÖNYÖRŰ NAGY KASTÉLYT SZERETNÉ
MEGSZEREZNI MAGÁNAK A MOLNÁR FIÚ.

- ÉLETHELYZETEDTŐL, JELENLEGI
LEHETŐSÉGEIDTŐL FÜGGETLENÜL, HA
ELENGEDED A FANTÁZIÁDAT, MIK AZOK A
DOLGOK, AMIKRE VÁGYSZ AZ ÉLETBEN?
(ANYAGI VAGY AKÁR MÁS ÉRTELEMBEN
IS.)

ÍRD LE, RAJZOLD LE VAGY KÉSZÍTS
MONTÁZST!



Az ogre

AZ OGRÉTÓL FÉLTEK A PARASZTOK, CSÚNYA VOLT, NAGY, ÉS HATALOMMAL BÍRÓ.

- Milyen olyan tulajdonságai vannak az ogrének, amit te is szeretnél megszerezni?
- Van - e olyan tulajdonságod, amit túlértékelsz és olyan, amit nem értékelsz eléggé? (Erről akár hozzád közel állók véleményét is megkérdezheted.)
- Az ogre hiú volt, ez lett a veszte. Te miként állsz a hiúsággal?



Az oroszlánná változott ogre

AMIKOR AZ OGRE OROSLÁNNÁ VÁLT, MÉG
CSIZMÁS KANDÚR IS MEGIJEDT.

- VOLTÁL MÁR VESZÉLYES HELYZETBEN? MIT TETTÉL? HOGYAN REAGÁLSZ A KRÍZISEKRE?
- VAN OLYAN EMBER AZ ÉLETEDBEN, AKITŐL FÉLSZ? MI AZ, AMITŐL TARTASZ? MIT TESZEL, HA AZ Ő KÖZELÉBEN KELL LENNED?
- AMIKOR MEGOLDHATATLANNAK TŰNŐ PROBLÉMÁVAL TALÁLKOZOL, MIT TESZEL? VOLT -E MÁR OLYAN HASONLÓ HELYZETBEN, HOGY SIKERÜLT ÚJ NÉZŐPONTOT TALÁLNOD, AMI SEGÍTETT A MEGOLDÁSBAN? MI VOLT AZ?



Az egérré vált ogre

AZ OGRE EGY MÁSIK PILLANATBAN EGÉRRÉ VÁLTOZOTT, AMITŐL KÖNNYEN FELFALHATÓ LETT.

- VAN BENNED BIZONYTALANSÁG, ÖNBIZALOMHIÁNY? MIT KEZDESZ EZEKEL AZ ÉRZÉSEKKEL?
- VANNAK OLYAN TULAJDONSÁGAID, AMIKET NEM SZERETSZ VAGY HÁTRÁLTATNAK AZ ELŐRE JUTÁSBAN? SZERETNÉL EZEKEN VÁLTOZTATNI? HOGYAN?



A vendégség

AZ OGRE LEGYŐZÉSÉT, ÉS A KASTÉLY
ELFOGLALÁSÁT A VENDÉGSÉGGEL
ÜNNEPELTÉK MEG.

- MEG TUDOD ÜNNEPELNI, HA ELÉRTÉL VALAMIT? HOGYAN JUTALMAZOD MAGAD, HOGYAN ÜNNEPELSZ?
- HOGYAN ENGEDED KI A GŐZT EGY NAGY MUNKA UTÁN?



Esküvő és királynya válás

A KIRÁLY FELAJÁNlja A LÁNYA KEZÉT A LEGKISEBB FIÚNAK. ITT A LEHETŐSÉG, HOGY (KÉSŐBB) KIRÁLYLÁ VÁLJON.

- GONDOLD EL, HOGY MILYEN HELYZETEKben MONDASZ NEMET, ÉS IGENT EGY LEHETŐSÉGRE. MIK AZOK A NEM RACIONÁLIS OKOK, FÉLELMEK, AMIK MIATT KIHÁTRÁLSZ, HA VAN ILYEN?
- A NAGY LEHETŐSÉGEKNÉL SOKSZOR NEM BÍZUNK MAGUNKBAN. VAJON ELHISZED-E, HOGY NEKED JÁR AZ A LEHETŐSÉG? KÉRDEZZ MEG VALAKIT, AKI ISMER, HOGY MI A VÉLEMÉNYE: KÍVÜLRŐL NÉZVE MEG VAN-E HOZZÁ A TUDÁSOD, KÉPESSÉGED.
- HOGYAN TUDNÁL MAGADNAK IS ILYEN KÜLSŐ SEGÍTŐ, CSIZMÁS KANDÚR LENNI?



A megpihent Csizmás Kandúr

A CSIZMÁS KANDÚR BÉKÉSEN ÉS
MEGBECSÜLÉSTŐL KÖRÜLVÉVE MEGPIHEN A
NAGY MUNKA UTÁN.

- MIKÉNT SZOKTÁL PIHENNI,
KIKAPCSOLÓDNI? HAGYSZ MAGADNAK
ELEGENDŐ IDŐT EGY-EGY NAGY
FELADAT UTÁN?
- KÉPES VAGY ELENEDNI EGY-EGY
TEVÉKENYSÉGET, AMIKOR MÁR NEM
FEJLŐDSZ TŐLE, ÉS INKÁBB MAGADRA
FORDÍTANI AZ IDŐT?