



ALLIES eGuide

4. Jakso - Hyvä käytäntö

4. Positiivisuus	
Kommunikaation rajat Itsekontrolli	Sisäiset rajat Minä voin valita... ... kuinka minä tunnen
Tukevat tekijät	Kuinka voit? Superpositiivisuus Jooga
Reflektiot Keskustelut	Kuinka maailma muuttuu positiivisella ajattelulla? Onko mahdollista harjoitella omien mielialojesi ja tunteidesi muuttamista?
Tarinat	Tarina henkilöstä, joka ei odottanut mitään mukavaa tapahtuakseen, eikä kokenut positiivisia asioita, vaikka toiset luulivat asioiden olevan hyvin.
Projektit	Harjoittele negatiivisten lauseiden kääntämistä positiivisemmiksi. Harjoittele tarinan kertomista positiivisella tavalla. Sadannen päivän festivaali juhlistaakseen 100. koulupäivää syksystä lukien – jokainen lapsi kirjoittaa kymmenen positiivista sanaa kotona vanhempiensa kanssa. Lapset leikkaavat sata hymynaamaa ja tekevät sekä sanoista että hymynaamoista ison julisteen.