



ALLiES eGuide

4. Lota – Styðjandi þættir og verkefni

4. Jákvæðni	
Takmörk í samskiptum	Innri mörk
Sjálfsstjórn	Ég get valið hvernig mér líður
Styðjandi þættir	Hvernig líður þér? Ofurjákvæðni Jóga
Hugleiðingar og Umræður	Hvernig breytist heimurinn með jákværi hugsun? Er hægt að æfa sig í að breyta skapi og tilfinningum sínum?
Sögur	Sagan af tjakknum.
Verkefni	Æfing í að breyta neikvæðum setningum í jákvæðar setningar. Æfing í að segja sögur á jákvæðan hátt. Hundrað daga hátíð til að fagna því að hundrað dagar eru liðnir síðan að skóli byrjaði síðasta haust. Hvert barn skrifar 10 jákvæð orð með foreldrum sínum heima og börnin skera út 100 broskalla og búa til plaggat með orðum og andlitum. Þorrinn byrjar í janúar og það er hefð að reyna á jákvæðnina með þorramat.