



# ALLiES eGuide

## Fimmta lota – Styðjandi þættir og verkefni

<b>5. Vinátta</b>	
<b>Takmörk í samskiptum Sjálfsstjórn</b>	Ytri mörk Ósýnilegu mörkin sem að eru ekki eins allsstaðar eða fyrir alla.
<b>Styðjandi þættir</b>	Nálægð Jóga
<b>Hugleiðingar og Umræður</b>	Teygjanleg mörk  Eru mörk í sumum aðstæðum ekki eins og fyrri daginn? Hafa mismunandi aðstæður eitthvað að gera með mismunandi mörk?
<b>Sögur</b>	Sagan um ljónið og músina
<b>Verkefni</b>	Æfið nálægð við aðra með því að teikna myndir á bak vinkonu/vinar. Þau giska svo á það hver myndin er. Einnig má prófa að skrifa stafi eða stutt orð.  Segið vinkonu eða vini sögu og biðjið þau að endursegja söguna. Er það sem þú sagðir það sama og þau heyrðu?  Hverju getur samvinna áorkað – að búa til vinanet úr garni, með því að kasta hnykli á milli þegar setið er í hring. Svo vinnur hópurinn að því í samvinnu að halda blöðru á lofti ofan á netinu.  Að mála hendur vina sinna með sínum eigin og búa til handþrykktar vinakeðjumyndir.