

SJÁLFSÞROSKI



◆ Þetta er ég ◆

MARKMIÐ

-Styðja þátttakendur við uppgötvun á eigin sjálfi

UNDIRBUNINGUR

Loka dyrum að herbergi þar sem hægt er að æfa verkefnið einn án áhorfenda eða truflana. Hægt að hafa tónlist í bakgrunni ef þátttakendur vilja.

LÝSING VERKEFNIS

Þátttakendur tileinka 30 mínútum þeim sjálfum. Fyrst spila þeir uppáhalds tónlistina sína og fylgja svo eftirfarandi leiðbeiningum:

- Hreyfa sig um herbergið.
- Hreyfa líkamann á náttúrulegan hátt eins og þeim líður.
- Skrifa alla stafi nafns þeirra með líkamanum.
- Velja sér og gera eina líkamlega hreyfingu sem táknar neikvætt atvik síðastliðinnar viku.
- Velja sér og gera eina líkamlega hreyfingu sem táknar jákvætt atvik síðastliðinnar viku.

SJÁLFSÞROSKI



◆ Ein klukkustund fyrir þig ◆

MARKMIÐ

Hvetja þátttakendur til að venja sig á að tileinka sjálfum sér og sinni vellíðan klukkutíma í hverri viku.

UNDIRBUNINGUR

Finna sér dagbók sem þeim líst vel á.

LÝSING VERKEFNIS

Þátttakendur tileinka sjálfum sér einhvern tíma til að:

- Búa til lista yfir einfalda hluti sem þeir vilja gera sem mun gleðja þá.
- Velja reglulega hlut af listanum.
- Sá hlutur sem valinn er af listanum skal falla undir nýja „að tileinka sjálfri sér klukkutíma í hverri viku“.
- Skrifa í hverri viku tilfinningar, afrek, áskoranir og það sem tengist þeim hlut á listanum sem er valinn