



Övning: Hur ska jag uppmärksamma andra?

Varför?

Reflektera över hur ditt välbefinnande påverkas av att du tar hänsyn till andra och gör bra saker.

Hur?

Forskning visar att ett bra sätt att lindra sin egen upplevelse av ensamhet är att ägna mer uppmärksamhet åt andra och osjälviskt göra gott för andra.

När du hjälper andra flyttas ditt fokus emellanåt till att ta hänsyn till andras önskemål och behov. Att osjälviskt göra gott på ett sätt som passar dig ökar känslan av att du behövs.

Finns det någon i din närhet som skulle bli glad av att du tar kontakt, hälsar på eller ber att komma på kaffe, på en promenad eller ut och fiska? Har du funderat på volontärarbete där du kunde hjälpa andra på ett sätt som passar dig?

Skriv ner dessa tankar.

Hur kan jag ta hänsyn till andra människor: