



## Övning: Ser jag bara en viss del eller helheten?

---

### Varför?

Du lär dig att rikta din uppmärksamhet på annat särskilt i situationer där du har en stark tendens att värdera en person negativt eller positivt.

Du övar på att vara mentalt flexibel, det vill säga att kunna beakta flera och olika synvinklar när du gör tolkningar. Denna förmåga hjälper dig att vara mer vidsynt i mänskliga relationer

### Hur?

I nästa övning får du fundera på ditt sociala nätverk och alla typer av mänskliga relationer.

Tänk först specifikt på en person som du känner och som är tråkig, irriterande eller osaklig. Försök att tänka på hans goda sidor. Försök att inte bara se hans dåliga sidor, utan också hans andra sidor.

Tänk på motsvarande sätt på en person som du tycker är trevlig, bra och underbar. Försök tänka på hans dåliga sidor.

---

#### De positiva sidorna hos en person som jag tyckt är irriterande:

#### De dåliga sidorna hos någon som jag tyckt är trevlig: