

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΕΞΑΝΤΛΗΜΈΝΟΙ; ΞΟΔΈΨΤΕ ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΣΕ ΆΛΛΟΥΣ



Σε κάποιο σημείο της ημέρας σας, ειδικά όταν είστε αγχωμένοι ή νιώθετε ότι δεν έχετε καθόλου ελεύθερο χρόνο, ξοδέψτε με κάποιο μικρό τρόπο - είτε πρόκειται για χρόνο, είτε για ενέργεια, είτε για χρήματα - για κάποιον στη ζωή σας. Στείλτε ένα γραπτό μήνυμα υποστήριξης σε κάποιον που περνάει δύσκολες στιγμές.

Όταν κάνετε θελήματα, πάρτε το αγαπημένο καφέ του συντρόφου σας. Μεταφέρετε τα ψώνια ενός ηλικιωμένου γείτονα στον επάνω όροφο. "Η οικοδόμηση ενσυναίσθησης δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να δωρίσετε το μισό μισθό σας σε φιλανθρωπικές οργανώσεις. Πρόκειται για τα μικρά πράγματα που κάνουμε κάθε μέρα, πρόκειται για "συνήθειες του μυαλού".

Σε μια προσπάθεια να εξοικονομήσουμε ενέργεια για τον εαυτό μας, τείνουμε να στρεφόμαστε προς τα έσω όταν βρισκόμαστε υπό πίεση. Αν και μπορεί να φαίνεται αντιφατικό, η εκτέλεση αυτών των οποιωνδήποτε πράξεων - ειδικά σε στιγμές που νιώθουμε ότι δεν μπορούμε - μπορεί να μας δώσει ενέργεια και να μας ζωντανέψει

**"ΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΕΚΠΛΉΣΣΟΝΤΑΙ ΕΥΧΆΡΙΣΤΑ
ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΏΝΟΥΝ ΌΤΙ ΌΤΑΝ ΔΊΝΟΥΝ
ΣΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ, ΤΕΛΙΚΆ ΔΕΝ ΕΞΑΝΤΛΌΥΝ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΤΟΥΣ"**