

KARTA PRACY 1

EMPATIA ZDOLNOŚĆ EMPATII WYCZERPAŁA SIĘ? BĄDŹ MIŁY DLA INNYCH



W pewnym momencie dnia, zwłaszcza gdy jesteś zestresowany lub czujesz, że nie masz już więcej sił, zainwestuj w jakiś niewielki sposób - czas, energię lub pieniądze - na kogoś w twoim życiu.

Wyślij wiadomość tekstową ze wsparciem do kogoś, kto ma trudności. Kiedy załatwiasz sprawy, zanieś ulubioną kawę swojego partnera. Zanieś starszemu sąsiadowi zakupy spożywcze na górę.

„Budowanie empatii niekoniecznie polega na przekazywaniu połowy pensji na cele charytatywne. Chodzi o małe rzeczy, które robimy każdego dnia, chodzi o „nawyki umysłu”.

Próbując oszczędzać energię dla siebie, mamy tendencję do zamykania się w sobie, gdy jesteśmy pod presją. Choć może się to wydawać sprzeczne z intuicją, wykonywanie tych drobnych czynności - zwłaszcza w chwilach, gdy czujemy, że nie możemy - może być energetyzujące i ożywiające.

**„LUDZIE SĄ MIŁO ZASKOCZENI, GDY
ODKRYWAJĄ, ŻE KIEDY DAJĄ INNYM, NIE
WYCZERPUJĄ SIEBIE”**