



Kako dajati več pozornosti

3

Namen

Da bi odkrili, za katere stvari si ljudje okrog vas zaslužijo priznanja, in za zagotavljanje, da vsi v vašem življenju dobijo pozornosti, ki si jih zaslužijo.

Rezultati

Postali boste boljši pri dajanju pozornosti in prispevanju k okolju, ki omogoča najboljše mogoče pogoje za dobro počutje in razvoj.

Kako narediti vajo

1. Napišite seznam ljudi, s katerimi imate največ kontakta: družino, prijatelji in sodelavci.
2. Za vsako osebo zapišite seznam stvari, za katere mislite, da si zaslužijo pozornosti.
3. Pokažite, kdaj ste tej osebi zadnjič dali pozornost.
4. Pokažite, kdaj nameravate tej osebi ponovno dati pozornost.
5. To naredite!

Ime	Za kaj si ti ljudje zaslužijo pozornost	Kdaj sem jim zadnjič dal pozornost	Kdaj jim naslednjič želim dati pozornost	✓