

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 



Ingen kan göra allt men alla kan göra något!

När vi gör något för en annan person får vi som belöning en ökad dopaminproduktion, vilket får oss att må bra och motiverar oss att fortsätta engagera oss i andra. Utan denna mekanism hade livet i "människoflocken" aldrig fungerat.

1. När gjorde du något för att glädja en annan person senast? Hur kändes det?
2. Vad kan du göra idag för att glädja någon i din närhet, i din klass eller i din skola? Om du behöver inspiration titta på nedanstående lista.

- ✓ Skicka ett positivt sms
- ✓ Laga mat hemma
- ✓ Lyssna uppmärksamt på någon som vill berätta något
- ✓ Våga ge någon en komplimang
- ✓ Glädjas med någon när den har gjort något bra
- ✓ Övrraska din familj med något som gör dem glada
- ✓ Hör av dig till några kompisar och föreslå att ni ska ta en promenad/picnic - inkludera några som du inte känner så bra
- ✓ Hör av dig/sätt upp lappar i trapphus med erbjudande om att gå och handla åt någon som inte kan göra det själv.
- ✓ Lär dig mer om de mänskliga rättigheterna eller om situationer i krigsdrabbade länder och sprid kunskapen till människor i din närhet
- ✓ Ring och prata med någon som du vet är ensam ofta
- ✓ Bestäm dig för att önska pengar till välgörenhet nästa gång du fyller år
- ✓ Var källkritisk till det du läser på sociala medier
- ✓ Leta upp en historia om någon som gjort positiv skillnad för andra och sprid den vidare
- ✓ Engagera dig i något lokalt arrangemang