

KOD 7
Perspektivtagande
Juli 2026

- > **Fakta** Att aktivt försöka se andras perspektiv ökar empati och mental rörlighet hos individer.
- > **Exempel:** Vid oenighet säger du: "Hur skulle du ha löst det här om du var jag?"
- > **Effekt:** Empatiska kulturer minskar stress och främjar samarbete.



Vad behöver jag just idag för att må bra och återhämta mig?

ANTA MÅNADENS UTMANING

Öva perspektivtagande i en relation: Fundera över: Hur kan den andra personen uppleva situationen? Vad kan ligga bakom deras beteende eller behov?

Detta är själva utmaningen: Skapa minst en stund utan prestation eller skärmar varje dag (minst 30 minuter). Ge hjärnan möjlighet till verklig återhämtning.

Avsluta dagen med en reflektion: Vilket nytt perspektiv fick jag idag – om mig själv, någon annan eller livet i stort?

Gör detta minst en gång per dag och bocka i genomförtrutan. Då har du lyckats med utmaningen. Skriv gärna en kommentar om du vill.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Genomfört ☐	Genomfört ☐	Genomfört ☐	Genomfört ☐	Genomfört ☐
Kommentar: 	Kommentar: 	Kommentar: 	Kommentar: 	Kommentar:

