

Góðverk fyrir aðra

Nú er farið í aðferð sem felst í því að gera góðverk fyrir aðra.

Góðverk fyrir aðra þýðir að hafa það að markmiði að hjálpa öðrum; allt frá smáum góðverkum í daglegu lífi til stærri markmiða sem bæta samfélagið.

Rannsóknir sýna að fólk sem gerir góðverk fyrir aðra upplifir:



**Meiri tilgang
í lífinu**



Betri andlegri heilsu



**Meira af jákvæðum
tilfinningum**

Dæmi um góðverk í daglegu lífi er t.d. að elda mat fyrir veikan fjölskyldumeðlim eða borga kaffi fyrir ókunnuga manneskju.

Dæmi um stærri markmið til að bæta samfélagið er t.d. sjálfbóðaliðastarf á elliheimili í bænum eða að taka þátt í heilsueflandi verkefnum fyrir samfélagið.

5 æfing: Góðverk fyrir aðra

Þessi æfing felst í því að finna þrjú góðverk sem þú getur gert á hverjum degi fyrir einhvern án þess að hann taki eftir því, biðji um það eða launi þér. Skrifðu góðverkin hér að neðan:

Dagur 1:	Dagur 5:
Dagur 2:	Dagur 6:
Dagur 3:	Dagur 7:
Dagur 4:	