

# VENLIGHED

Hvordan kan du være venlig og generøs over for andre?

Hvad kunne være et konkret eksempel?

# VENLIGHED

Hvordan kan du tage del i andres glæder?

JUST WAALK

# VENLIGHED

Hvilke små tjenester  
kan du gøre for andre?

JUST WALK

# VENLIGHED

Hvem kan du opmuntre og hvordan?

JUST WALK

# VENLIGHED

Hvordan kan du uopfordret hjælpe andre?  
Og hvornår har du sidst gjort det?

# ALTRUISME

Mennesker, der er venlige over for andre,  
bliver typisk mindre stressede.  
Kan du mærke det på dig selv?  
I så fald hvordan?

# ALTRUISME

Mennesker, der er venlige over for andre,  
har typisk flere positive  
og færre negative følelser.  
Kan du mærke det på dig selv?  
I så fald hvordan?

# ALTRUISME

Mennesker, der er venlige over for andre,  
har typisk bedre selvværd.  
Kan du mærke det på dig selv?  
I så fald hvordan?



# ALTRUISME

Mennesker, der er venlige over for andre,  
har typisk større livstilfredshed.  
Kan du mærke det på dig selv?  
I så fald hvordan?

# ALTRUISME

Hvad er din motivation for at gøre noget venligt over for andre?

# VENLIGHED OVERFOR DIG SELV

JUST WALK

Hvad ville du skulle gøre, hvis du skulle være lige så venlig over for dig selv, som du er over for andre?

# VENLIGHED OVERFOR DIG SELV

JUST WALK

Hvor meget tid bruger du ugentligt på at være god ved dig selv?

# VENLIGHED OVERFOR DIG SELV

Hvordan kan du med god samvittighed tillade dig at prioritere dig selv?

JUST WALK

# VENLIGHED OVERFOR DIG SELV

Hvornår har du sidst tilgivet dig selv?

JUST WALK

# VENLIGHED OVERFOR DIG SELV

Hvad er resultatet,  
når du er venlig over for dig selv?

JUST WALK

# SIGE FRA OVER FOR ANDRE - SÆTTE GRÆNSER

Det er vigtigt at finde den rette balance imellem at opofre sig selv for andre eller kun at tænke på egne behov.  
Hvor ligger du på den skala?



# SIGE FRA OVER FOR ANDRE - SÆTTE GRÆNSER

Hvordan har du det med at sige fra over  
for andre?

# SIGE FRA OVER FOR ANDRE - SÆTTE GRÆNSER

Hvordan gavner det andre,  
når du siger fra?

JUST WALK

# SIGE FRA OVER FOR ANDRE - SÆTTE GRÆNSER

“Du har ret til at sige nej og afvise andres krav, endda uden at forklare eller føle skyld.”

Hvordan har du det med det udsagn?

# SIGE FRA OVER FOR ANDRE - SÆTTE GRÆNSER

“Du har ret til at ignorere andres problemer og til selv at bestemme, hvornår og hvordan du vil forholde dig til dem”.  
Hvordan har du det med det udsagn?

# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

Forskning viser, at det sjældent er det enkelte menneske, som grundlæggende er ondt, men at det ofte er omstændighederne, der påvirker mennesker til onde handlinger. Ligesom når man lægger et friskt æble i en rådden æblekurv, vil det også gå i forrådnelse.

# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

Har du prøvet at være i en “rådden  
æblekurv”?

JUST WALK

# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

Hvad fik det frem i dig?

JUST WALK

# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

Hvad kan du gøre fremover,  
hvis du ender i en rådden æblekurv?

JUST WALK



# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

Et studie, hvor man bad forsøgspersoner give en skuespiller stød, viste at 26 ud af 40 forsøgspersoner lod sig presse til at give så meget stød, at skuespilleren ville have været død, hvis det havde været ægte stød. Forsøgspersonerne vidste ikke, at det var en skuespiller og troede, at de gav ægte stød.

# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

Hvornår har du sidst ladet dig presse til  
noget, som var imod dine værdier?

# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

Hvornår har du sidst undladt at være  
venlig over for andre og hvorfor?

JUST WALK

# HVORFOR ER FOLK IKKE ALTID VENLIGE OVERFOR HINANDEN?

I Danmark har vi en kultur, hvor vi ofte undlader at tale med fremmede.

Hvornår har du sidst talt med en fremmed  
– fx kassemedarbejderen,  
rengøringsmedarbejderen eller  
passageren ved siden af dig i den  
offentlige transport?

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Nævn en god oplevelse,  
du haft inden for den sidste uge.

JUST WALK

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Hvad er du blevet særligt berørt over det  
sidste års tid?

JUST WALK

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Hvad er du særligt taknemmelig for?

JUST  
WALK

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Nævn en god oplevelse,  
du haft inden for den sidste uge.

JUST WALK



# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Fortæl kort om en person,  
du holder meget af.

JUST WALK

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Fortæl kort om en person,  
du er lidt bekymret for for tiden.

JUST WALK

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Fortæl om et stort tilbageslag i dit liv, som du er kommet dig oven på.

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Hvordan er du blevet klog af skade på et  
tidspunkt i dit liv?

JUST WALK

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Fortæl en hemmelighed, som mange  
andre ikke ved om dig.

JUST WALK

# SPØRGSMÅL DER HJÆLPER OS MED AT LÆRER HINANDEN BEDRE AT KENDE

Nævn en styrke, andre har fortalt dig,  
at du besidder.

JUST WALK