

Hur blir du en energigivare?



Känner du någon som du blir väldigt glad av att vara med? Som du mår extra bra av att träffa, blir pigg av och känner dig trygg med? Då är den personen säkert en energigivare.

Vissa människor har en speciell förmåga att ge kraft till andra och få dem att må bra. Man brukar säga att de har karisma eller positiv utstrålning.

Du kan träna upp din egen förmåga att bli en energigivare. Regel nummer ett är att visa ett positivt intresse för andra människor. Alla har ju både goda och dåliga sidor, men prova att fokusera på de goda istället för att reta dig på de dåliga. Du kan till exempel ge ärligt menade komplimanger, erbjuda din hjälp eller bara lyssna när någon behöver prata om ett bekymmer.

Får du andra att må bra, får du positiv energi tillbaka!