

RELATERE

At relatere indebærer at opbygge forbindelse og forståelse gennem anerkendelse, forbundethed, ydmyghed, empati og medfølelse. Anerkendelse er en central del af at kunne relatere til andre, da det indebærer at værdsætte deres følelser, oplevelser og perspektiver. Forbundethed handler om at opbygge relationer, finde fællesnævnerne og etablere bånd med andre. Ydmyghed spiller en vigtig rolle i at relatere, da det kræver at sætte ens ego til side og indse, at vi ikke altid har svarene. Empati indebærer at sætte sig i andres sted og forstå deres følelser og perspektiver. Medfølelse er den handling, der følger af empati. Det indebærer at reagere på andres behov og lidelser med omsorg og støtte.