



Diesen Empathy Day widmen wir dem Bedürfnis **Selbstwertschätzung**. Erlauben wir uns für einen Moment, bedingungslos mit uns selbst zufrieden zu sein (ja, wirklich!). Lasst uns die Ruhe, die Offenheit und die Wärme genießen, wenn wir verstehend, wertschätzend und liebevoll auf uns selbst blicken. [Hier](#) findet ihr ein paar Anregungen, wie ihr das am 21. Oktober (und auch an anderen Tagen) tun könnt.

Und generell laden wir alle ein, den 21. jedes Monats mit uns zum **Empathy Day** zu machen. Sagt euren Freundinnen und Freunden, wie sie euer Leben bereichern, überrascht eine unbekannte Person mit einer freundlichen Geste, erinnert euch selbst an eure eigene Großartigkeit. Lasst uns spielerisch ausprobieren, was passiert, wenn wir uns und anderen bewusst wohlwollend begegnen und etwas Gutes tun!

Wir sind neugierig auf eure Ideen und Erfahrungen! Wir freuen uns über Rückmeldungen und Berichte eurer Erfahrungen! Schreibt uns an: [agentur \[ätt\] handlungsfaeigkeit.org](mailto:agentur@handlungsfaeigkeit.org)

agentur für handlungsfähigkeit

für eine bedürfnisorientierte Gesellschaft