

Skapa en värld av möjligheter!  
Empowerment (makt för utveckling och  
förändring) 18 råd

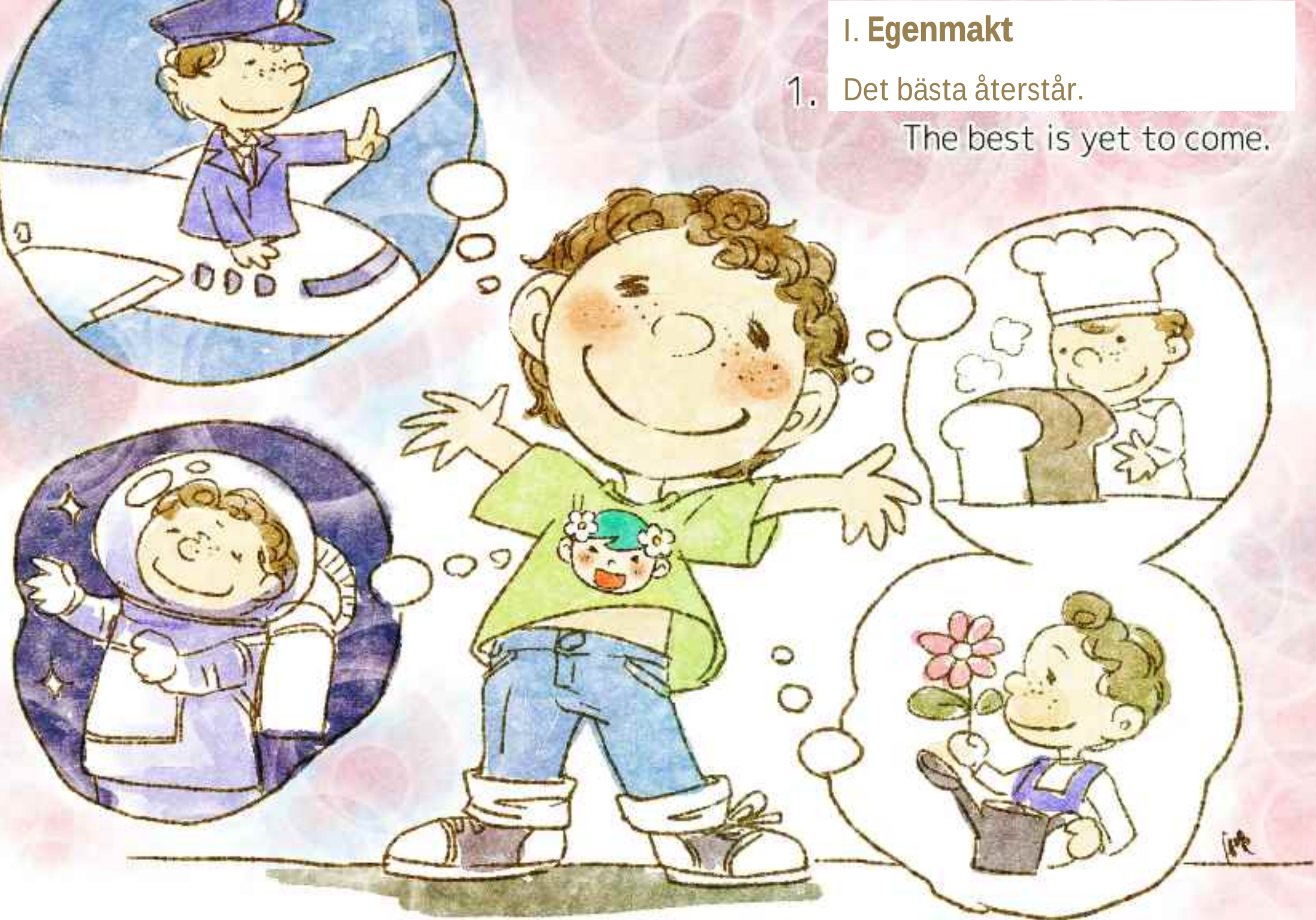
A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips



## I. Egenmakt

1. Det bästa återstår.

The best is yet to come.



2. Jag är speciell. Man ska vara stolt  
över sig själv.

I am special. Be proud of oneself.



19

3. Gör ett försök.

Let's try it.



4. Det kommer att bli bra.

It's going to be all right.



## II. Gruppmak

5. Ja, vi kan.

Yes, we can.



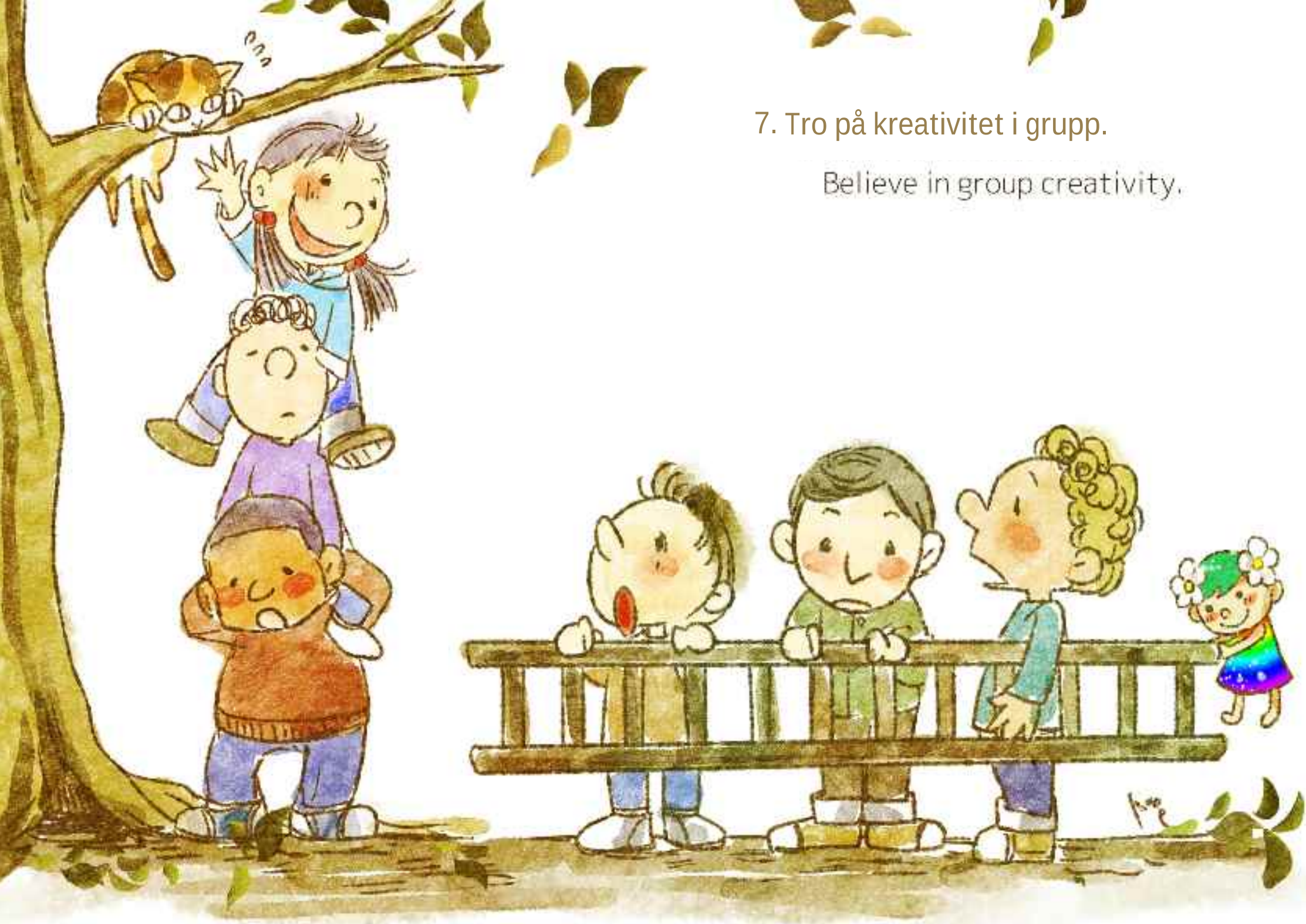
## 6. Fira mångfald.

Celebrate diversity.



7. Tro på kreativitet i grupp.

Believe in group creativity.



### III. Gemenskap ger makt

#### 8. Respektera andras värderingar.

Respect values of others.



## 9. Var lyhörd för andras behov.

Respond to the needs of others.



10. Identifiera allas förmågor.

Identify our capabilities.



11. Lär av varandra för att bli bättre.

Learn together for improvement.



#### IV. Levnadsråd

##### 12. Utveckla möjligheterna till inflytande genom samverkan.

Build empowerment through synergy.



13. Ha roligt under arbetet mot  
förändring.

Have fun while changing.



14. Förbättra förmågan till ömsesidigt stöd.

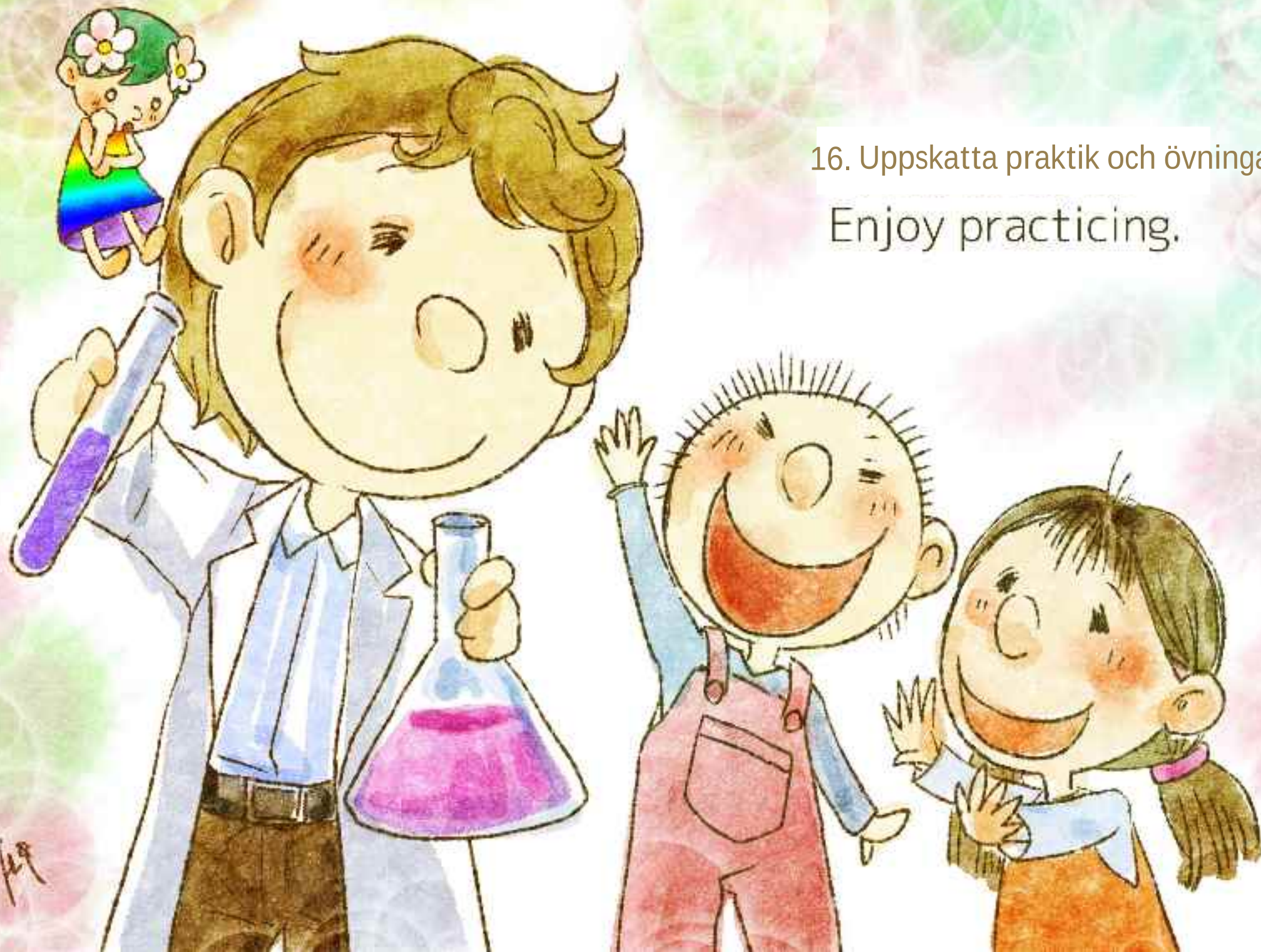
Enhance mutual support.



15. Lyssna med medkänsla.

Listen with empathy.





16. Uppskatta praktik och övningar.

Enjoy practicing.

17. Var alltid eftertänksam.

Always be thankful.



119

18. Bygg en bro av erfarenheter för  
framtiden.

Bridge our experiences to future.



みんなで元<sup>げん</sup>気に!  
エンパワメントのコツ 18<sup>じょう</sup>条

ISBN 978-4-9905933-4-6

2021 年 12 月 1 日 第一刷発行

著 者 安梅勅江

挿 絵 ひろ衛

出 版 エンパワメント研究教育フォーラム

印刷製本 東京都同胞援護会

Make a World of Possibilities!

Empowerment 18 Tips

2021, December, 1 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

Skapa en värld av möjligheter! Empowerment

(makt för utveckling och förändring) 18 råd

ISBN 978-4-9905933-4-6

1 december 2021 Första tryckta numret

Författare: Tokie Anme, Ph.D

Målning: Hiroe

Översättning: Cecilia Henning, Ph.D

Publikation: Stärka forsknings- och

utbildningsforum

Utskrift: Tokyo Metropolitan Landsmän

Support Association