**LA TAREA DEL ANTROPÓLOGO**

Esta tarea es otro buen distractor de tus problemas cuando te están agobiando, y está especialmente indicada cuando te hayas absorbido por la angustia y las rumiaciones. Además, esta tarea busca que amplíes tu campo de visión, y que incluso, fortalezcas tus relaciones sociales.

Vamos a proceder a realizar una “investigación antropológica”. Durante las siguientes semanas quiero que observes a los demás, que les dediques un tiempo de atención a quienes te rodean. ¿Qué es lo que les hace sufrir? ¿Qué problemas tienen? ¿Hay algo que podrías hacer para ayudarles? ¿Quieres hacerlo?

No te empujes a ti mismo a hacer nada que vaya en contra de tus preferencias, pero si ves que de alguna forma puedes contribuir a echar una mano, adelante. Previamente quiero que investigues: que veas qué les pasa, cómo están…