

Czasem wystarczy drobny gest, by zmienić czyjś dzień na lepsze

Chcesz żyć wśród przyjaznych ludzi?

Zacznij jeszcze dziś od siebie i powiedz o tym pomyśle innym.

Co jest do zrobienia? Codziennie wymyśl i wciel w życie jeden spontaniczny gest życzliwości. Wobec rodziny, przyjaciół, kolegów, sąsiadów, nieznanym, wobec siebie.

Pamiętaj, że robisz to bezinteresownie, nie oczekujesz niczego w zamian. Masz sprawić przyjemność lub pomóc tej drugiej osobie.

Poniżej kilka inspiracji:

1. Podziękuj komuś za to, co dla ciebie robi.
2. Uśmiechnij się do napotkanych osób.
3. Rozdawaj komplementy na pęczki.
4. Zrób komuś mały prezent bez okazji.
5. Podaj rodzinie śniadanie do łóżka.
6. Przyczep w łazience kartkę z dowcipem.
7. Pomóż komuś zanim o to poprosi.
8. Porozmawiaj z kimś od serca – wysłuchaj go.
9. Powiedz komuś komplement.
10. Wyślij miłego SMS-a do znajomej lub znajomego.
11. Zadzwoń do koleżanki lub kolegi, z którą/ym nie masz kontaktu od pewnego czasu.
12. Oddaj ubrania, których już nie potrzebujesz, a mogą się jeszcze komuś przydać.
13. Powiedz bliskim, jak bardzo ci na nich zależy.
14. Porozmawiaj z nieznanym.
15. Rozmawiając w gronie znajomych, upewnij się, że każdy czuje się zaopiekowany i może brać udział w rozmowie.
16. Przytul kogoś.
17. Po zakupach – odstaw koszyk lub wózek na miejsce, aby ktoś inny mógł go łatwo znaleźć.
18. Podaruj kwiaty bliskiej osobie.
19. Zostaw miły liścik w książce z biblioteki.
20. Wyślij komuś SMS-a na dzień dobry lub dobranoc.
21. Bądź miła/y dla siebie