

## **O ŻYCZLIWOŚCI, CZYLI JAK POPRAWIĆ NASTRÓJ SOBIE I INNYM ? !**

**Drodzy Wychowankowie,**

chciałabym podzielić się z Wami refleksją i radością po przeczytaniu książki, która znalazła się w moim koszyku z bułkami i mlekiem podczas zakupów w Biedronce ☺.

Moją uwagę przykuła jej okładka - serce przedzielone napisem „Kindness Boomerang”.

Trzymając ją w ręku, pomyślałam, że książka o bumerangu życzliwości musi inspirować i nieść pozytywny przekaz.

A do tego wszystkiego kosztowała...4,90 zł ☺!

Książka Orly Wahba zawiera 365 lekcji - sposobów, jak zmienić świat i siebie?

Na każdy dzień roku autorka przygotowała zadanie, cytat i krótką refleksję.

Dziś szczególnie, w tym trudnym czasie pandemii, potrzebujemy więcej refleksji nad tym, co w życiu jest szczególnie ważne.

Bardzo serdecznie zachęcam do przeczytania tej wyjątkowej książki.

A tymczasem prezentuję kilka przydatnych ☺ wskazówek przygotowanych na jej podstawie :

- **„Życzliwe słowa mogą być krótkie i proste, ale ich echo jest nieskończone” - Matka Teresa z Kalkuty**  
Bądź życzliwy, spraw komuś radość... życzliwość do Ciebie wróci.
  
- **„Większość z nas poświęca zbyt dużo czasu na to, co jest pilne, a za mało sprawom, które są ważne” - Stephen Covey**  
Wyznacz dzień bez technologii, to może być dzień pełen wrażeń, pełen radości, wspaniałych rozmów i wspomnień.
  
- **„Najlepszych i najpiękniejszych rzeczy na świecie nie da się dotknąć - trzeba je poczuć sercem” - Helen Keller**  
Spróbuj skontaktować się z kimś, z kim długo nie rozmawiałeś, a kto był Ci bardzo bliski, powspominajcie.

- **„Charakter to długotrwałe przyzwyczajenie” - Plutarch**  
 Doskonalenie charakteru to nie wyścig, zwolnij, codziennie wyznacz sobie chwilkę, żeby otworzyć umysł i serce, poczytaj coś o wartościach, o tym, co w życiu ważne.
- **„Koniec końców to nie o liczbę lat chodzi w życiu, tylko o ilość życia w tych latach” - Abraham Lincoln**  
 Korzystaj z doświadczenia starszych, Dziadków, rozmawiaj z nimi, ponieważ w słowach i sercach starszych ludzi kryje się wielka życiowa mądrość.
- **„To, co uzyskujesz, osiągając cel, jest mniej ważne niż to, czym się stajesz, osiągając cel” - Zig Ziglar**  
 Zaczynaj ćwiczyć, nie ważne jak często i jak długo, ćwicz. Zajęcie się sobą sprawi, że będziesz lepszą wersją siebie.
- **„Za dużo myślimy, a za mało czynimy. Bardziej niż maszyn, potrzebujemy ludzi. Bardziej niż mądrości, potrzeba nam dobroci i delikatności”- Charlie Chaplin**  
 Warto trochę czasu poświęcić na porządki w szafie, na strychu. Tyle rzeczy niepotrzebnych mamy, a można je przekazać potrzebującym.
- **„Jeżeli najpierw wymienisz zalety, wady wydają się mniej przytłaczające” - Judith Martin**  
 Przygotuj listę cech, które w sobie lubisz i cenisz, pamiętaj, że jesteś piękny. W każdym człowieku jest coś wyjątkowego, co może dać światu.
- **„Pokochaj siebie, a wszystko inne się ułoży” - Lucille Ball**  
 Kiedy człowiek czuje się ze sobą dobrze jest źródłem nieskończonych możliwości, emanuje pozytywną aurą. Zadbaj o siebie, spraw sobie przyjemność, znajdź trochę czasu, żeby poczuć się wyjątkowo!

**Zobacz to koniecznie:**

<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

Pozdrawiam  
 Sylwia Wieczorek