

DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI :)

Dzień Życzliwości został ustanowiony w 1973 roku w Stanach Zjednoczonych jako World Hello Day. Obchodzony jest w 180 państwach, a w Polsce od 2006 roku. Dzień ten ma przypominać, że wzajemna życzliwość, szacunek to początek oraz podstawa w budowaniu pokoju, a także przyjaznych relacji międzyludzkich. Celem jego jest wzbudzanie pozytywnych emocji.

W XXI wieku, dziś, w niełatwych czasach pandemii, bycie życzliwym, serdecznym, uprzejmym, miłym to coś, co może pomóc każdemu z nas. Zdalna praca oraz nauka, zamknięte sklepy w galeriach i zakaz dużych zgromadzeń jest ostatnio naszą codziennością. Wystarczy odrobine życzliwości, aby uczynić świat lepszym miejscem do życia. Bądźmy życzliwi na co dzień: uśmiechając się do ekspedientów, ustępując miejsc starszym, mówiąc miłe słowa do sąsiada, przytulając zwierzątko, dbając o zdrowie swoje i innych. W obecnej sytuacji, to szczególnie ważne. Być życzliwym, znaczy być otwartym, pomocnym, wrażliwym oraz uważnym na drugą osobę. To filozofia życia oparta na pozytywnych wartościach, wzajemnym zaufaniu, wsparciu oraz przekonaniu, że jesteśmy częścią całości, o którą warto dbać.

Sposoby na życzliwość w dobie pandemii:

1. Miej czas dla siebie. Co cię uszczęśliwia? Może to być 10 minut rozmowy telefonicznej z przyjacielem, przeczytanie odkładanej książki, a może kubek pysznej kawy.
2. Miej czas dla swoich bliskich. Zrób coś miłego, co uszczęśliwi rodzica, brata, siostrę... Wybierzcie się na wspólny spacer, włącz film, który od dawna chcieliście obejrzeć. Spędźcie czas razem.
3. Zadzwoń do znajomego z pytaniem, czy nie potrzebuje pomocy. Zwykła rozmowa, a napełni drugą osobę poczuciem wsparcia.
4. Uśmiechnij się do innych np.: do ekspedientki w sklepie, kierowcy autobusu. To bardzo prosta czynność, która poprawia nastrój.
5. Miej czas dla przyrody. Zmieniaj naszą planetę. Podnieś 1-2 śmiecie dziennie. Niewiele wysiłku to kosztuje, a wiele zyskasz ty czy ja w przyszłości.