

21 listopada na całym świecie obchodzony jest **Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień**, dzień dobrych uczynków i pozytywnych emocji. Idea świętowania Dnia Życzliwości narodziła się w Stanach Zjednoczonych Ameryki, kiedy to w 1973 roku, z inicjatywy studentów, braci Briana i Michaela McCormacków, ustanowiono World Hello Day. Była to próba zwrócenia uwagi na wojnę między Izraelem a Egiptem oraz przekonania polityków do rozwiązywania problemów w sposób pokojowy, a nie zbrojny. Obecnie święto ma bardziej charakter społeczny i każdego roku obchodzone jest w ponad 180 państwach na całym świecie. Celem tego dnia jest mówienie „hello” („cześć”) do przynajmniej dziesięciu osób dziennie, ale również wzbudzenie w ludziach pozytywnych emocji i uwrażliwienie na wzajemną życzliwość.

Jeden dzień to zdecydowanie za mało. W dzisiejszej zabieganej rzeczywistości często zapominamy o życzliwości wobec samego siebie i innych. Warto więc przedłużyć tę ideę na cały zbliżający się tydzień, a może już na zawsze...?

Życzliwość nabiera dużo głębszego znaczenia. **Życzliwością jest przede wszystkim życie w prawdzie i szczeroci przed sobą i innymi.** Życzliwością jest dążenie do pełni szczęścia i osiągnięcia wymarzonych "życzliwych" celów i pragnień.

Jak włączyć się do akcji bycia życzliwym? Drobne działania i gesty mają wielką siłę. Życzliwość to styl życia, a nie jednorazowe działanie. W codziennym życiu ciągle zabiegani zapominamy o życzliwości, a przecież każdy akt życzliwości, jakiego dokonujemy w jakiś sposób do nas wraca.

Życzliwość możemy okazywać w wielu różnych obszarach i sferach życia. W domu, w pracy, w szkole, w sklepie, na drodze i wielu innych miejscach. Życzliwość może nam kojarzyć się głównie z niesieniem pomocy innym, a przecież trzeba być też życzliwym dla samego siebie.

Oto wiele pomysłów jak zmienić siebie i świat na lepsze, dzięki życzliwości:

1. Wystarczy się uśmiechnąć, być uprzejmym dla innych, pomóc komuś bezinteresownie, powiedzieć miłe słowo, przestać ciepłe spojrzenie. Przecież to nic nie kosztuje.
2. Gdy wstaniecie rano z łóżka, uśmiechnijcie się również do samych siebie. Nastawi Was to pozytywnie na cały dzień. Czasem trudniej jest okazać życzliwość samemu sobie, niż innym.
3. Zwróćcie uwagę na wszelkie objawy braku tolerancji, szacunku i braku życzliwości. Tylko Wy sami możecie zmienić otaczający Was świat.
4. Możecie zastanowić się nad formami okazywania innym swojej życzliwości. A może upieczecie ciastka lub ciasto i się nimi podzielicie? A może komuś sprawicie prezent (taki własnoręcznie zrobiony)? A może zwyczajnie komuś powiecie coś miłego? Inwencja należy do Was.
5. Przytrzymaj komuś drzwi lub windę. To proste, a może komuś pomóc i poprawić mu nastrój.
6. Odwiedź kogoś, kto zmagą się z trudnościami w życiu albo zaoferuj mu pomoc.
7. Posprzątaj. Przeznacz trochę czasu na uporządkowanie przestrzeni wokół siebie.

8. Więcej się ruszaj. Nasze ciało potrzebuje ruchu. Siedzący tryb życia jest niezdrowy. Ćwicz regularnie, chodź na spacer, zapisz się na siłownię, zamiast windy wybierz schody. Sposobów, aby być w ruchu i dobrej formie jest wiele.
9. Zawiąz nową znajomość. Wokół jest wiele wspaniałych osób, które tylko czekają na to, żeby je poznać. Po prostu przedstaw się komuś kogo nie znasz, kto wie może będzie to początek bliskiej relacji.
10. Stwórz listę marzeń i rzeczy które chciałbyś zrobić w życiu i zacznij je realizować
11. Mniej mów, więcej słuchaj. Staraj się aktywnie słuchać ludzi. Czasem zamiast mówić, lepiej posłuchać.
12. Gdy z kimś rozmawiasz patrz rozmówcy w oczy. Skup na nim pełną uwagę.
13. Przytul kogoś bliskiego. Odrobina uczucia każdemu dobrze zrobi. Uścisk poprawia nastrój, zwiększa poczucie więzi i wpływa pozytywnie na relacje.
14. Twój umysł potrzebuje ćwiczeń tak jak Twoje ciało. Codziennie zrób coś, aby wzmocnić siłę swojego umysłu. Czytaj każdego dnia pozytywne i rozwojowe treści. Ucz się i nabywaj nowych kompetencji.
15. W każdym roku staraj się odwiedzić jakieś miejsce, w którym jeszcze nie byłeś. To nie muszą być zagraniczne podróże. W Polsce jest wiele pięknych miejsc, które warto zobaczyć.
16. Posadź drzewo. Włącz się w akcję sadzenia drzew.
17. Wybierz się na wycieczkę do parku, ogrodu czy lasu. Przyroda sprawi, że poprawi Ci się nastrój. Poczujesz głębszy i bardziej znaczący podziw dla życia.
18. Używaj możliwie często słów „Dzień dobry”, „Proszę”, „Dziękuję”.
19. Nie narzekaj i skup się na pozytywach. Jeśli w Twoim życiu są złe, negatywne rzeczy, zmień je.
20. Uśmiechnij się do siebie w lustrze i powiedz sobie „Lubię siebie”.
21. Doceń czyjeś osiągnięcia, pochwal czyjąś pracę, pogratuluj sukcesu.
22. Bądź punktualny. Szanuj swój czas i innych ludzi.
23. Nie rzucaj słów na wiatr. Dotrzymuj danego słowa.
24. Postaraj się kogoś rozśmieszyć i poprawić mu humor.
25. Bądź sobą i pamiętaj, że to Ty kierujesz swoim życiem. Czyń dobro, bądź życzliwy i rób w życiu to co czyni Cię szczęśliwym.