

# 8 SKUTECZNYCH I ŁATWYCH SPOSOBÓW OKAZYWANIA ŻYCZLIWOŚCI INNYM:



# 1. Pochwal kogoś.



Pomyśl o chwilach, kiedy miałeś gorszy dzień, a losowy komplement sprawił, że humor poprawił Ci się i Twój dzień wyglądał całkiem inaczej.

## 2. Otwórz komuś drzwi, przepuść kogoś przed sobą.



Esencja grzeczności. Ta szybka czynność to łatwy sposób, aby ktoś poczuł się miło. To, że przepuścisz kogoś w drzwiach, Ciebie nie kosztuje nic, a dla kogoś może znaczyć wiele, kiedy ma trudniejszy dzień.

### 3. Rozmawiaj - po prostu rozmawiaj - z innymi.



Jedną z rzeczy, jaką możesz zrobić, jest zaangażowanie się rozmowę. Zadaj kilka pytań rozmówcy, zapytaj co u niego słychać, jak się dzisiaj czuje.

## 4. Posprzątaj czyjś bałagan.



Jeśli ktoś coś rozleje, jeśli w kuchni / pokoju panuje bałagan, jeśli rodzeństwo zostawiło brudne naczynia w zlewie... po prostu sprzątnij to, nawet jeśli wiesz, że to nie Twój bałagan. Gdy robisz coś aby pomóc jak nie musisz, to rzadko pozostaje niezauważone.



## 5. Przepuść kogoś w kolejce.



Co!? NIE!!

Jest to bardzo skuteczny sposób na okazywanie życzliwości. Nie musisz, a robisz to z czystej życzliwości, by okazać komuś dobroć.

## 6. Mów bardzo często dziękuję.



Wdzięczność, zwłaszcza za małe rzeczy, odzwierciedla dobre serce. Ludzie to doceniają. Jeśli dziękujesz za dobrych ludzi w Twoim życiu i piękne doświadczenia, zawsze dostaniesz ich więcej.

## 7. Przestań narzekać.

*Przestań narzekać,  
na co nie masz rady,*



*Lecz szukaj rady w tym,  
na co narzekasz.*

Na początek tylko przez 3 dni...  
Narzekanie okrada Ciebie i innych z radości. To bardzo nieuprzejme postępowanie. Spróbuj przejść przez 1-3 dni bez robienia tego, może będzie to trudne, ale niewiarygodnie satysfakcjonujące.



## 8. Uśmiechaj się częściej, śmiej się częściej.



Trudno jest być miłym (lub znanym jako miła osoba), jeśli zawsze wyglądasz na zbyt poważną lub zrzędlivą osobę. Uśmiech naprawdę jest zaraźliwy i jest jednym z najszybszych sposobów na rozświetlenie kogoś innego. Nie bez przyczyny mówi się, że ŚMIECH TO ZDROWIE.