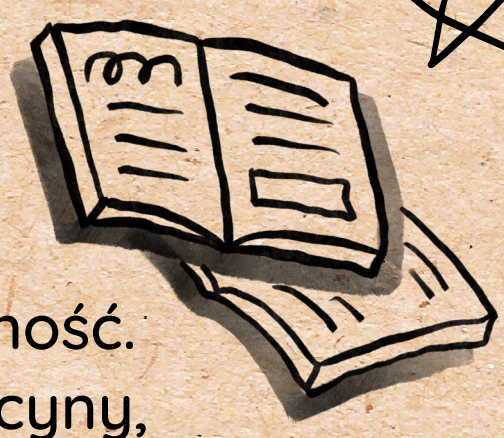
Światowy Dzień Życzliwości

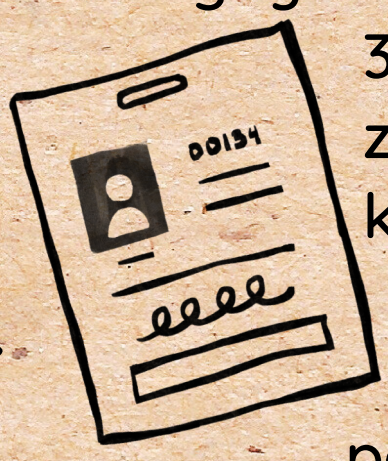
21 listopada

Mówienie „proszę” i „dziękuję”, przyjazne witanie się z ludźmi i uważne słuchanie drugiej osoby: od najmłodszych lat uczymy się, że życzliwość jest ważna. Nic więc dziwnego, że większość ludzi określa siebie jako przyjaznych wobec innych.

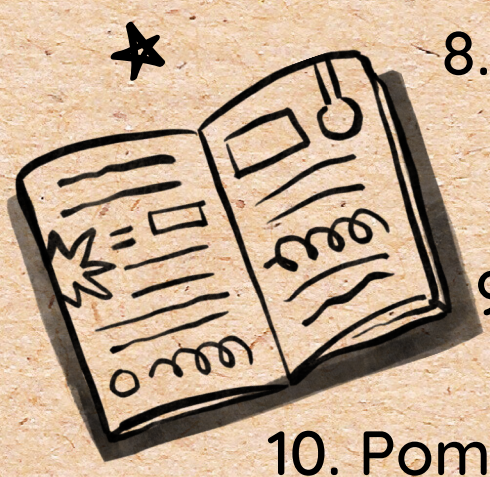
10 korzyści z bycia osobą życzliwą



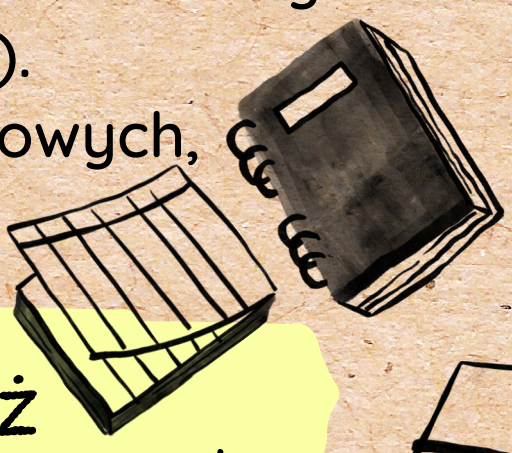
1. Pobudzenie uczucia miłości i przywiązania.
2. Odczuwanie uznania i podziwu, gdy ktoś okazuje wdzięczność.



3. Uwolnienie oksytocyny, zwanej także „hormonem miłości”, która pomaga obniżyć ciśnienie krwi i poprawić samopoczucie.
4. Poczucie siły i energii podczas pomagania innym.
5. Więcej wewnętrznego spokoju i równowagi.
6. Zwiększona samoocena.
7. Uwalnianie hormonów szczęścia: serotoniny i dopaminy.



8. Produkowanie endorfin, które działają jak endogenny środek przeciwbólowy.
9. O 23% niższy poziom kortyzolu (hormonu stresu).
10. Pomoc w stanach lękowych, depresji i izolacji społecznej.



Życzliwość to coś więcej niż bycie miłym – to wewnętrzna postawa, filozofia życia

Autentycznej życzliwości nie można kupić, można jej doświadczyć. Życzliwości nie trzeba uczyć, wystarczy ją okazywać. Każdego dnia w domu, w szkole, w sklepie, na ulicy...