

# 10 KROPLI W 10 DNI

Wypróbuj program dziesięciu pozytywnych dni. Poniżej znajdziesz pytania, które odpowiedzą Ci, jak przez ten czas być pozytywnie nastawionym i „napęlniać wiaderka innych”. Pod każdym pytaniem stwórz własny plan dnia. Po 10 dniach przeanalizuj wszystkie poniższe pytania i reakcje innych w stosunku do Ciebie. A teraz najważniejsze. Zastanów się, jak cały program wpłynął na Twoje spojrzenie na świat.

**Dzień 1:** Kogo spotkałeś dzisiaj? Co pozytywnego zauważyłeś w poprzednim spotkaniu z tą osobą? W jaki sposób możesz o tym powiedzieć tej osobie?

**Dzień 2:** Kto Twoim zdaniem wie, że zależy Ci na nim, i wie, co w nim cenisz? Co możesz zrobić, żeby mieć pewność, że ten człowiek to wie?

**Dzień 3:** Czy mowa Twojego ciała wyrażała, jak bardzo lubisz i cenisz sobie przebywanie wśród ludzi, których spotkałeś dzisiaj? Co mowa ciała mówi o Twoim podejściu do życia?

**Dzień 4:** Czy pamiętasz, które pozytywne interakcje stworzyły podstawy Twoich obecnych relacji z innymi?

**Dzień 5:** Przypomnij sobie sytuacje, w których to inni „napęlniali Twoje wiaderko”. Postaraj się powrócić pamięcią do wielu takich wydarzeń. Wracaj do nich i na nowo odtwarzaj w pamięci uśmiechy i słowa, które słyszałeś. Przejrzyj stare listy i e-maile lub odszukaj prezenty-niespodzianki i ciesz się nimi na nowo.

**Dzień 6:** Kto miał najbardziej pozytywny wpływ na Twoje życie? Jak możesz mu o tym powiedzieć? (Nie obawiaj się okazywania swoich emocji).

**Dzień 7:** Jaki prezent-niespodziankę możesz komuś dzisiaj ofiarować?

**Dzień 8:** Jak możesz dzisiaj „napęlnić wiaderko” nieznanej Ci osoby?

**Dzień 9:** Dzisiaj uśmiechaj się do wszystkich osób, które spotkasz. Jaka jest ich reakcja? Jak to wpływa na Twoje podejście i spojrzenie na świat?

**Dzień 10:** Daj komuś drobny, nieoczekiwany prezent... Zastanów się, jakie hobby lub zainteresowania ma osoba, którą chcesz obdarować, i jak zareaguje na Twój prezent. Pamiętaj: prezent wcale nie musi wiele kosztować.

**Codziennie: Zastanów się, co zrobiłeś. Jaka była odpowiedź? Jak się czuleś?**

**Po pięciu dniach: Który dzień najbardziej zapadł Ci w pamięć? Dlaczego? Który z nich chciałbyś, żeby się powtórzył? Daj sobie dodatkowy dzień i zrób to!**

**Czy Twoja „magiczna relacja” poprawiła się? Czy podolałeś wyzwaniu? Czy przekroczyłeś je?**