

PODEJMIJ WYZWANIE I „NAPEŁNIJ WIADERKA”

Podlejmy wyzwanie i „napelnij wiaderka innych”. Zaczynj od 10 kropli przez 10 dni. Czy czujesz się dobrze? To może trwać dłużej. Poniżej znajdziesz wskazówki, które pomogą Ci kontynuować ten pozytywny stan.

- Powiedz przyjacielowi trzy rzeczy, które w nim lubisz.
- „Napełnij wiaderko” nieznanej Ci osoby.
- Gdy złapiesz się dzisiaj na mówieniu miłych rzeczy i prawieniu komplementów komuś, powiedz mu wtedy, co czujesz.
- Znajdź w osobie, która Cię denerwuje, coś pozytywnego. Staraj się na nią spojrzeć w innym świetle.
- Dzisiaj powstrzymaj się dzisiaj od „opróżniania wiaderka”.
- Jaka była największa pochwała, którą dotychczas otrzymałeś? Napisz lub powiedz o tym osobie, która była jej autorem.
- Czyje zajęcie było inspiracją dla Ciebie w Twojej pracy? Znajdź sposób, aby powiedzieć o swoich uczuciach tej osobie.
- Zastanów się, co miłego możesz dzisiaj powiedzieć komuś.
- Postaw sobie dzisiaj za zadanie „napelenie dwóch wiaderek”
- Kto ostatnio docenił Cię i pochwalił? Powiedz mu o tym, co wtedy czuleś.
- Zapamiętaj imię osoby, której nie znasz, a często spotykasz.
- Jaką sytuację możesz zobaczyć w dobrym — lub jeszcze korzystniejszym — świetle?
- Kto sprawia, że każdy dzień wydaje Ci się lepszy? Powiedz mu o tym.