

# PIĘĆ DNI „NAPEŁNIANIA WIADERKA”

**Wypróbuj to w pracy, szkole lub w domu. Przez tydzień. Miej oczy otwarte na wszystkie pozytywne reakcje w Twoim otoczeniu — i Twoje własne.**

**Dzień 1.** Przypomnij sobie jak najwięcej tych chwil, gdy inni „napelniali Twoje wiaderko”. Wyszukaj w pamięci uśmiechy, komplementy i swoje zaskoczenie. Odtwórz wypowiedziane słowa. Wróć do starych listów, e-maili i odszukaj prezenty-niespodzianki. Ciesz się nimi na nowo. Czy teraz możesz powiedzieć jednej z osób, które znasz, że ciągle pamiętasz o tym, jaki miała na Ciebie pozytywny wpływ?

**Dzień 2.** Zastanów się, kogo spotkasz lub możesz spotkać dzisiaj. Co pozytywnego zdarzyło się podczas Twojego ostatniego spotkania z tą osobą. Jak możesz jej to okazać — bezpośrednio lub pośrednio? Co możesz dzisiaj zrobić, żeby „napelnić jej wiaderko”, nawet jeśli widzisz ją po raz pierwszy?

**Dzień 3.** Dzisiaj uśmiechaj się do wszystkich osób, które spotkasz. Jaka jest ich reakcja? Jak to wpływa na Twoje podejście i spojrzenie na świat? Nie ograniczaj się tylko do osób, które znasz. Co możesz zrobić, żeby być dzisiaj miłym dla nieznanej Ci osoby i „napelnić jej wiaderko”?

**Dzień 4.** Kto miał najbardziej pozytywny wpływ na Twoje życie? Kto może wiedzieć o tym, jaki jest dla Ciebie ważny? Powiedz mu o tym. (Nie obawiaj się okazywania swoich emocji). Teraz Ty sprawiasz, że ktoś będzie miał miłe wspomnienia, o których mowa w dniu 1.

**Dzień 5.** Daj komuś drobny, nieoczekiwany prezent. Jeśli znasz tę osobę, zanim wręczysz jej prezent, zastanów się, jakie są jej hobby lub zainteresowania. Pamiętaj: prezent nie musi kosztować wiele.

**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!**