**Výtah k přátelství, lásce a štědrosti jako zdroj optimismu**

***Vždycky o něco přicházíme, s tím se smiřme.***

***Jde o to, aby byl zisk větší než ztráta.***

***Optimismus byl vždy zachráncem lidstva*.** D. Alighieri

***Optimismus je dovednost, kterou lze získat*.** M. Seligman

Jak si ale udržet optimismus v době, kdy zažíváme nejistotu?

Známe se dostatečně, abychom uměli sami se sebou zacházet a uklidnit se?

Dokážeme být sami k sobě vnímaví a laskaví?

***Přátelství nám nebe posílá proto, abychom se mohli vyzpovídat a zachránit se před tajemstvími, která nás tíží.*** A. P. Čechov

Co pro mě znamená přátelství?

Které z mých přátelství je pro mne z hlediska dávání a přijímání vyrovnané?

Když se k sobě zachovám jako nejlepší přítel, co pro sebe sama nyní dělám?

***Láska jsou křídla, která dal Bůh člověku, aby mohl vystoupat k němu.*** Michelangelo

Co na sobě miluji?

Co mi pomáhá být více milující vůči druhým?

Komu chci dát více najevo, jak moc ho miluji a jak si ho vážím? Co pro to udělám?

***Laskavost slova vytváří důvěru, laskavost myšlení vytváří hloubku, ale laskavost dávání a štědrosti vytváří lásku.*** Lao-C´

V jakých oblastech dokážu být nejštědřejší?

O co se právě teď mohu podělit s druhými?

Kdo z mých blízkých nejvíce potřebuje moji štědrost (můj čas, moji energii, moje peníze)?