

Výtah k přátelství, lásce a štědrosti jako zdroj optimismu

*Vždycky o něco přicházíme, s tím se smířme.
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)?