

MAM DLA CIEBIE WYZWANIE

Dziś pragnę dać Ci wyzwanie! Jeśli je podejmiesz gwarantuję, że będziesz mieć lepszy dzień ☺

Każdy dzień rozpoczynamy w jakiś sposób. Niestety większości z nas od rana towarzyszy gonitwa myśli z zakresu „co jeszcze mam/muszę/powinienem dziś zrobić”. I tak przez cały dzień...

Mam taką propozycję, by poza tymi wszystkimi priorytetami, które mamy na dany dzień wprowadzić jeszcze 3 zadania do wykonania. Po co? A no po to, by po prostu mieć lepszy dzień i być bardziej szczęśliwym?

Gdy rano wstaniesz odpowiedz sobie na trzy pytania:

- Co dziś mogę zrobić dobrego dla siebie?
- Co dziś mogę zrobić dobrego dla kogoś? (Co konkretnie i dla kogo?)
- Co dziś mogę zrobić dobrego dla świata?

Gdy już znajdziesz odpowiedzi, przejdź do działania i po prostu te trzy zadania dodaj do swego harmonogramu. Gwarantuję, że mimo zabiegania znajdziesz czas, by je wykonać. Dodatkowo w ciągu dnia będziesz radośniejszy/a, bo będzie Ci towarzyszyć oczekiwanie na te dobre i przyjemne działania. Wykonanie tych zadań nie tylko przyniesie Ci zadowolenie, ale da poczucie, że zrobiłeś/aś dziś coś dobrego dla siebie, dla kogoś i dla świata.

Lubimy dawać dobro, tylko czasem o tym zapominamy...

Przypomnij sobie dziś jakie to cudowne uczucie, dodające skrzydeł w znojach codzienności.

Katarzyna Słomiany