

21 listopada  
Dzień  
Zyczliwości

21 listopada na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień, dzień dobrych uczynków i pozytywnych emocji.

Idea świętowania Dnia Życzliwości narodziła się w Stanach Zjednoczonych Ameryki.

Obecnie święto ma bardziej charakter społeczny i każdego roku obchodzone jest w ponad 180 państwach na całym świecie. Celem tego dnia jest mówienie „hello” („cześć”) do przynajmniej dziesięciu osób dziennie, ale również wzbudzenie w ludziach pozytywnych emocji i uwrażliwienie na wzajemną życzliwość.

Jeden dzień to zdecydowanie za mało 😊 W dzisiejszej zabieganej rzeczywistości często zapominamy o życzliwości wobec samego siebie i innych. Warto więc przedłużyć tę ideę na cały zbliżający się tydzień, a może już na zawsze...?

Czynimy świat lepszym

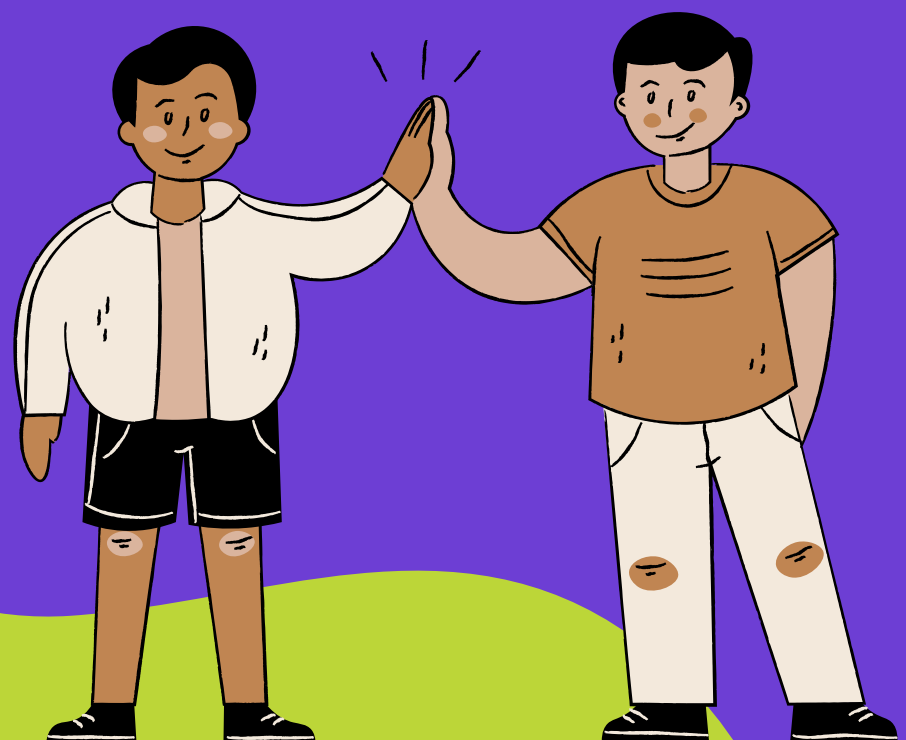
# SPONTANICZNE AKTY ŻYCZLIWOŚCI



Jak życzliwość poprawia Twoje samopoczucie

# CZYM JEST SPONTANICZNY AKT ŻYCZLIWOŚCI?

Uważa się, że tego zwrotu po raz pierwszy użyła pisarka Anne Herbert w 1982 r. „Spontaniczny akt życzliwości” oznacza dosłownie coś, co robisz dla innej osoby i nie oczekujesz niczego w zamian. Mówi się, że takie działania poprawiają samopoczucie.





# Dzień Życzliwości



Życzliwość  
zmienia  
świat



♥ Dobre słowo



♥ Czas dla  
bliskich



♥ Miły gest



♥ Zrób coś dla siebie  
i innych



♥ Uważnie słuchaj



♥ Uśmiechnij się  
do nieznanego



♥ Miła  
niespodzianka



♥ Empatia



♥ Pomóż komuś



Świętujmy ♥  
każdego dnia



# SĄ NA TO DOWODY NAUKOWE.

Badania wykazały, że altruizm powoduje uwalnianie w mózgu substancji chemicznych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie. Ludzie, którzy pomagają innym, czują się silniejsi, spokojniejsi i mają więcej energii.



# ŻYCZLIWOŚĆ POMAGA PRZEDŁUŻYĆ ŻYCIE.

Życzliwość zwiększa nasze poczucie przynależności, o którym wiadomo, że sprzyja wydłużaniu długości życia. Inne badania wykazały, że życzliwość zmniejsza stres, niepokój i depresję.



„NA ŻYCZLIWOŚĆ NIGDY  
NIE JEST ZA WCZEŚNIE,  
BO NIGDY NIE WIADOMO,  
JAK SZYBKO BĘDZIE ZA  
PÓŹNO”.

– Ralph Waldo Emerson

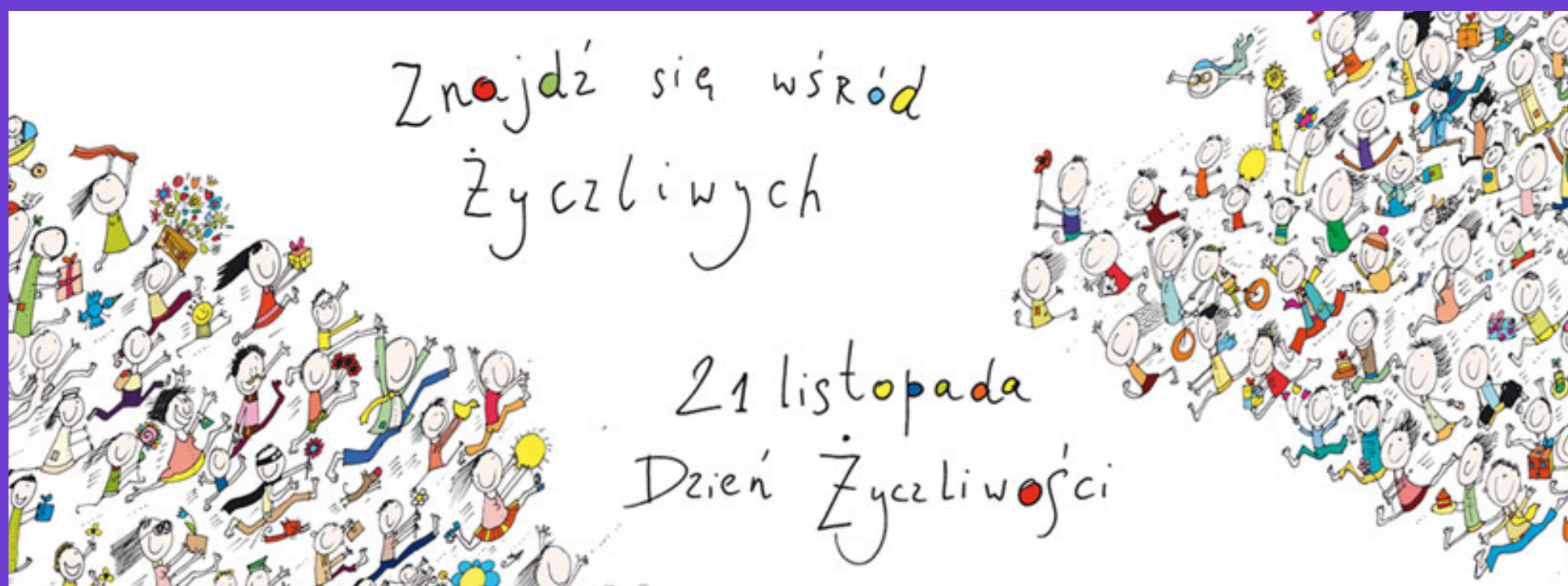








**Dodaj trochę treści**



Znajdź się wśród  
Życzliwych

21 listopada  
Dzień Życzliwości





Dobro przynioga dobro



Świadomie dbam o to,  
żeby mieć dobre myśli  
i mówić dobre słowa.



Świat odptaca mi się  
tym samym ♡ ♡

**Opracowała: Katarzyna Dzierbunowicz**  
**listopad 2022**