

Życzliwość – jak mała zmiana może zmienić wszystko

Życzliwość to jedna z najpotężniejszych sił, które możemy wykorzystać, by poprawić jakość naszego życia i relacji z innymi. Często kojarzymy ją z prostymi gestami – uśmiechem, pomocą, miłym słowem. Ale życzliwość to coś znacznie głębszego – to postawa, która ma moc kształtowania naszej rzeczywistości.

Życzliwość to postawa otwartości i empatii wobec innych, która wyraża się w chęci niesienia pomocy, szacunku i pozytywnym nastawieniu. To nie tylko miłe słowo czy gest, ale sposób bycia, który sprawia, że czujemy się lepiej w relacjach z innymi ludźmi. **Życzliwość nie ogranicza się tylko do działania – to także sposób myślenia, który polega na dostrzeganiu dobra w innych i w otaczającym nas świecie.**

Dzięki życzliwości budujemy mosty, a nie mury. Wzajemne okazywanie dobroci sprawia, że czujemy się lepiej, zarówno my, jak i osoby, które obdarzamy ciepłem. Życzliwość wpływa na nasze samopoczucie, buduje pozytywne relacje, a także poprawia atmosferę w miejscu, w którym przebywamy, w tym w szkole. To w niej uczymy się współpracy, empatii i rozwiązywania konfliktów.

Ważna jest również umiejętność okazywania sobie samemu życzliwości – zrozumienia i wyrozumiałości w stosunku do własnych błędów i ograniczeń. To ważne, bo traktowanie siebie z szacunkiem i cierpliwością ma ogromny wpływ na naszą pewność siebie, odporność na stres i zdolność do radzenia sobie z trudnościami.

Przykłady życzliwości to:

- * pomoc koleżance lub koledze w nauce,
- * uśmiech do nieznanego,
- * słowo wsparcia, kiedy ktoś jest smutny,
- * akceptacja własnych niedoskonałości i wybaczenie sobie błędów.



Wszystko to sprawia, że życie staje się pełniejsze i bardziej harmonijne. Życzliwość jest fundamentem dobrych relacji – nie tylko z innymi, ale także z samym sobą.

Warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić – jak dziś mogę być życzliwy? Nie tylko dla innych, ale i dla siebie.