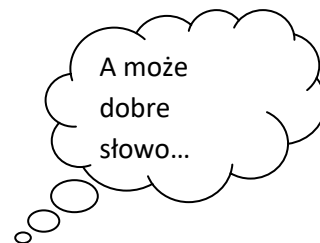
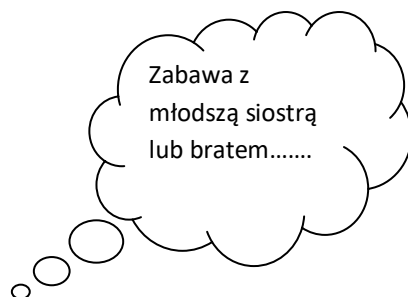


Temat : Wzajemna pomoc to podstawa !!!



Obecna sytuacja, w której się znaleźliśmy bywa bardzo stresująca, dlatego zastanówcie się:

Czy zaproponowanie komuś pomocy, udzielenie mu potrzebnych wskazówek lub podtrzymanie kogoś na duchu, nie sprawiłoby, że poczujemy się choć trochę lepiej?



Pomyśl przez chwilę co mógłbyś zrobić dla innych będąc w domu? ...

Dlaczego warto pomagać?

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego i Uniwersytetu Yale przekonują, że pomaganie innym oraz udzielanie im wsparcia minimalizuje negatywny wpływ stresu na kondycję psychiczną człowieka. Osoby, które bezinteresownie pomagają innym odczuwają więcej pozytywnych emocji i cieszą się lepszym samopoczuciem.

**"Ile dasz, tyle otrzymasz, czasem z najbardziej niespodziewanej strony." -
Tak pisał Paulo Coelho**

Obejrzyjcie filmik, który ilustruje w jaki sposób dobro do nas wraca?

<https://www.youtube.com/watch?v=AIpExKZw38k>

A teraz chwila na Wasze przemyślenia.....

Niech każdy z Was pomyśli - jaką pomoc ostatnio otrzymał?

-to wydaje się o wiele ciekawsze, niż „chwalenie” się tym co zrobiliśmy.

Może w ten sposób docenimy **bardziej to, co dostajemy?**

