



9 СОВЕТОВ КАК СТАТЬ ДОБРЕЕ

1. **Будьте благодарны за то, что вы имеете!** Люди привыкли принимать себя, свою жизнь и людей вокруг, как само собой разумеющееся. Найдите пару минут в день, чтобы подумать над тем, что вы имеете и кому или чему вы должны быть благодарны за это!

2. **Выражайте благодарность!** Не держите благодарность в себе. Не ленитесь сказать: “Спасибо!”. Ваш друг дал вам зонтик в дождливый день? Поблагодарите его за это. Пусть он знает, что вы цените его отношение. Даже самые, на первый взгляд, незначительные слова благодарности могут сделать день другого человека немного лучше!

3. **Перестаньте судить!** Всем знакомо выражение: “Не судите и не судимы будете”. Вам нравится, когда вас осуждают? Нет? Тогда не осуждайте других и все будут в выигрыше.

4. **Будьте полегче с критикой.** Конструктивные замечания порой необходимы, но во всем нужно знать меру. Если целью вашей критики является унижить человека, а не указать ему на его промахи, то это уже не критика, а пустое критиканство!

5. **Относитесь с пониманием!** У каждого человека есть свое мнение, свой взгляд на мир. Но это вовсе не мешает вам выслушать чужую точку зрения и попытаться понять ее. Это не только поможет вам избежать многих конфликтов, но и расширит ваши познания. Лишь ограниченные и упрямые люди боятся услышать мнение, отличающееся от их собственного!

6. **Делайте комплименты!** Вместо того, чтобы сосредотачивать свое внимание на тех мелочах, которые вас раздражают в людях,

сосредоточьте его на том, что вам в них нравится. Это может быть, что угодно: улыбка, прическа, голос, новые туфли... Как только вы найдете какую-то черту, приятную вам, сообщите об этом ее хозяину. Compliments творят чудеса. Они могут улучшить настроение человека на целый день!

7. **Делайте маленькие добрые дела!** Пропустите пешехода, если вы за рулем или придержите дверь супермаркета перед пожилой женщиной. Лучший способ – поднять себе настроение – это сделать приятное другому человеку!

8. **Избегайте конфликтов!** Это не значит, что вы должны превратиться в соглашающуюся всегда и со всеми ролю. Просто постарайтесь не тратить ваши время и энергию на напрасные конфликты, которые ни к чему не ведут. Смириться с тем, что на свете есть люди, которых вы никогда не поймете и которые никогда не поймут вас. Примите это и ваша жизнь станет значительно легче!

9. **Будьте добры к себе!** Доброта – это целое и неделимое понятие. То как вы относитесь к другим влияет на то, как вы относитесь к себе и наоборот. Если вы будете добры сами к себе, вы будете добрее и к окружающим!

