




Cum să fii amabil

Bunătatea îi face pe toți oamenii să se simtă mai fericiți. Este la fel de important să fii bun cu tine, precum este să fii bun cu ceilalți.

-  Te poți gândi la un lucru bun pe care l-ai făcut pentru tine astăzi?
-  Cine altcineva a fost amabil cu tine astăzi? Ce a făcut sau a spus?
-  Ai făcut ceva bun pentru o altă persoană astăzi?

Gândește-te la un lucru bun pe care îl poți face chiar acum – poate fi pentru tine sau pentru altcineva. Du-te și fă asta!

Citește la pagina 14 pentru a afla mai multe despre cum să fii amabil cu tine însuși.

Să vorbim despre

Cum să fii
amabil

