

...lll TIN



# GHIDUL **BUNELOR** MANIERE

*idei pentru o viață implinită*



Religion



Life



Love



Health



... TIN



# CAPITOLE

- 1 Cum faci diferența care contează
- 2 4 Idei despre cum să te cunoști, dezvoltare personală
- 3 Idei pentru o viață sănătoasă
- 4 Idei despre cum să ai relații sănătoase
- 5 Idei de întâlniri băieți-fete
- 6 Idei despre cum să depășești crizele
- 7 Idei pentru o viață religioasă împlinită
- 8 Bune maniere în diverse locuri și situații
- 9 Idei despre cum să te distrezi într-un mod constructiv

## Capitolul 1

## Cum să faci diferența!



Se spune că lumea nu este rea fiindcă sunt prea mulți oameni răi ci pentru că oamenii de bine nu fac nimic. Se pare că astăzi opinia este formată de oamenii care nu prea mai au valori, dar care știu să se exprime cu putere.

TU poți face diferența! În acest capitol vei găsi câteva idei despre felul în care vei reuși să schimbi ceva în tine și în cerul tău de influență.

## Trebuie ca mai întâi să fii!

În Universul nostru există o regulă foarte importantă:  
*Nimeni nu trăiește doar pentru el.*

Particula de lumină care se oprește din a lumina pe ceilalți se va stinge.

Apa care va înceta să curgă se va strica.

Plantele care vor înceta să ofere parfum, vor rămâne fără polenizare.

Oamenii care vor trăi pentru ei vor deveni nemulțumiți, ursuzi, nefericiți.

Nu poți face mult timp lucruri în care nu crezi.

Așa că va trebui să-ți propui să fii un om bun, valoros. Uneori pofta vine și mâncând, așa că începe chiar de azi.

Zâmbește la oameni, întinde o mână cuiva, spune cuvinte de încurajare, iar aceste lucruri se vor așeza în sufletul tău.

Ca să fii un om valoros mai trebuie să ai prieteni de calitate.

Există chiar și un proverb foarte valoros care afirma:  
*Spune-mi cu cine te împrietenești ca să îți spun cine ești.*

Prietenii buni te vor încuraja mereu să iei decizii sănătoase, să-ți păstrezi valorile, să te implici în acțiuni nobile.

## Apoi trebuie să ai!

Un om de bine este asociat întotdeauna cu dăruirea. El își deschide ușa pentru oamenii fără adăpost, oferă din mâncarea lui celui flămând, dăruiește din haine celor săraci, îi vizitează pe cei neajutorați.

Poți pune deoparte în fiecare lună o mică sumă de bani pentru a face surprize frumoase.

O floare, un sandwich, un bilet, și zâmbetele nu vor conțeni să apară.

Orice faptă bună este răsplătită!

Cele mai bune activități se fac împreună cu prietenii sau familia. La următoarea întâlnire cu ei, propune să faceți o faptă bună pentru cineva.

Bucuria va fi înmulțită.

## Și acum: practica!

Am adunat câteva idei pentru cei care doresc să facă o diferență:

- la apărarea unui om nedreptățit;
- Când auzi glume proaste, arată-ți dezaprobarea;
- Postează un comentariu la un articol de bine, apărut într-un ziar;