

O viață **împlinită**

NOTE. IDEI. SUGESTII

CAPITOLUL 1

Cum să faci **diferența?**

© 2017 – **Biblioteca Respiro**

Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărții în acest format.

Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Bibliotecii Respiro sunt interzise.

Redactor: Florin Bică

Grafician: Mark Grigore

Biblioteca Respiro

Telefon: 0747 170 050

E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro

Site: bibliotecarespiro.ro

Cum să faci diferența?

Se spune că lumea nu este rea din cauză că sunt prea mulți oameni răi, ci din cauză că oamenii buni nu fac nimic. Se pare că liderii de opinie de astăzi sunt oameni care nu mai au valori în care să creadă, dar care se exprimă cu putere în spațiul public.

Tu poți face diferența în bine! Vei găsi în capitolul acesta câteva idei despre cum poți reuși să schimbi ceva în tine și în cercul tău de influență.

Nu trăi pentru **tine**

În Universul nostru există o regulă foarte importantă: nimeni nu trăiește doar pentru el. Particula de lumină care se oprește din a-i lumina pe ceilalți se stinge. Apa care încetează să curgă se strică. Plantele care încetează să ofere parfum, rămân fără polenizare. Oamenii care trăiesc pentru ei înșiși devin nemulțumiți, ursuzi, nefericiți.

Nu poți face mult timp lucruri în care nu crezi. În consecință, va trebui să-ți propui să fii un om bun, valoros. Pofta vine mâncând, așa că ar fi bine să începi chiar de astăzi. Zâmbește-le oamenilor, întinde o mână caldă cuiva, spune cuvinte de încurajare, iar toate lucrurile acestea se vor așeza întâi în sufletul tău.

Ca să fii un om valoros trebuie să ai prieteni de calitate. Un vechi proverb spune așa: „Spune-mi cu cine te împrietenești ca să-ți spun cine ești.” Prietenii buni te vor încuraja mereu să iei decizii sănătoase, să-ți păstrezi valorile și să te implicii în acțiuni nobile.

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 hainele lui celor săraci, îi vizitează pe cei neajutorați ș.a.m.d.

Poți pune deoparte în fiecare lună o mică sumă de bani pentru a le face altora surprize frumoase – o floare, un sendviș, o felicitare –, iar zâmbetele nu vor conțeni să apară. Orice faptă bună este răsplătită.

Cele mai bune activități sunt cele făcute împreună cu prietenii sau cu familia. La următoarea întâlnire cu ei, propune-le să faceți o faptă bună pentru a ajuta pe cineva. Bucuria va fi și mai mare.

Ideii practice

Să descoperim împreună câteva idei și sugestii pentru cei care doresc să facă o diferență în lumea din jurul lor.

- La apărarea unui om nedreptățit!
- Când auzi glume proaste, arată-ți dezaprobarea!
- Postează un comentariu la un articol pe o temă pozitivă, publicat online!
- Imprimă-ți un tricou cu un mesaj inspirator!
- Apreciază o faptă bună făcută de cineva din familia ta!
- Scrie pe Facebook câte un comentariu frumos fiecărei persoane din lista ta de prieteni!
- Scrie și publică pe internet un articol despre partea frumoasă a lumii în care trăim!
- Realizează 5 fotografii impresionante pe tema naturii și postează-le online!
- Promovează site-uri valoroase în rețeaua în care socializezi online!
- Citește o carte despre un om pe care îl consideri valoros!
- Învață proverbe cu mesaj și spune-le prietenilor tăi!
- Învață un proverb frumos în altă limbă și promovează-l printre cunoscuții!

- 🕒 Dă-i unui prieten o idee frumoasă și ajută-l să o realizeze!
- 🕒 Ascultă o persoană care poartă poveri în suflet!
- 🕒 Ascultă povestea unui bătrân! Vei învăța multe, iar el va fi încântat să vorbească.
- 🕒 Ajută un bătrân să-și care bagajele!
- 🕒 Ajută un bătrân să traverseze strada!
- 🕒 Ajută, împreună cu prietenii tăi, un bătrân să sape grădina ori să facă ordine în gospodărie!
- 🕒 Oferă-te să stai o după-amiază cu copiii unei familii numeroase!
- 🕒 Scrie un mesaj încurajator pentru o persoană și „ascunde-l” într-un loc „strategic”!
- 🕒 Realizează un mic videoclip despre o calitate umană pe care o consideri importantă!
- 🕒 Organizează o aniversare-surpriză!
- 🕒 Organizează o masă cu fructe pentru vecini!
- 🕒 Timp de o lună, renunță să mai cumperi lucruri care nu îți sunt strict necesare și folosește suma economisită pentru a face o donație în scopuri caritabile!
- 🕒 Cumpără-i medicamente unei persoane invalide!
- 🕒 Ajută un copil defavorizat să meargă la școală!
- 🕒 Oferă meditații unui copil rămas în urmă la învățătură!
- 🕒 Citește-i unui nevăzător o carte frumoasă!
- 🕒 Mergi la un azil și oferă-te să scoți la plimbare un bătrân!
- 🕒 Fă o vizită la spital unei persoane necunoscute și oferă-i un mic dar!
- 🕒 Trimite un SMS cu un mesaj frumos la un număr necunoscut!
- 🕒 Sună o persoană singuratică și stați de vorbă!
- 🕒 Roagă-te pentru un prieten care trece printr-un necaz!
- 🕒 Oferă un pahar cu apă unei persoane însetate!
- 🕒 Oferă un CD cu muzică de calitate!
- 🕒 Oferă o carte prețioasă unei persoane necunoscute!
- 🕒 Oferă un cadou unei persoane pe care o consideri enervantă!

- 🕒 Dacă există în localitatea ta o persoană străină, ajut-o să se adapteze, vorbindu-i despre locurile frumoase și oamenii buni ai locului!
- 🕒 Ia-ți o oră pe săptămână pentru a face bine celor din jurul tău!
- 🕒 Fă o faptă bună și asigură-te că persoana respectivă nu va ști niciodată cine a fost autorul!

Concluzie

Noi am fost iubiți mai întâi de Dumnezeu. Toate lucrurile frumoase pe care le facem nu sunt altceva decât replici la dragostea lui. Un om cu adevărat valoros nu face lucruri bune pentru ca să primească o răsplată, ci pentru că a primit deja nespus de mult și tocmai de aceea se dăruiește fericit celor din jurul său.