

ДЫШИ

Как стать добрее



СОДЕРЖАНИЕ

5 Сила доброты

Доброта — основа положительных качеств человека

8 Удивительный мир разных людей

Не бойся культурных различий, а, наоборот, цени их

12 Искусство комплимента

Делая людям комплименты, ты многое получаешь взамен

16 Похвала

Как похвалить человека и сделать это с умом

20 Кто тут новенький?

Как помочь новенькому адаптироваться в школе или колледже

24 Слушай других

Умеешь ли ты слушать?

28 Не разлей вода

Как помириться с другом после ссоры

32 На чьей ты стороне?

Как не оказаться между молотом и наковальней

36 Нужно ли прощать?

Как отпустить прошлое и жить дальше

38 Что такое предубеждение?

Почему иногда мы составляем мнение о человеке, которого не знаем

42 Перестань ругаться в соцсетях

Почему не следует ввязываться в споры в социальных сетях

44 Ненависть — очень сильное слово...

...и не менее сильная эмоция. Как с ней справиться?

48 Ты жаждешь мести... или ищешь справедливости?

Тебя когда-нибудь обижали так сильно, что хотелось отплатить тем же?

53 Удачный подарок

Несколько необычных способов сказать спасибо

56 Спасибо за все

Как замечать и ценить все хорошее, что тебя окружает

58 Встань на защиту природы

Как твои поступки могут изменить мир к лучшему

64 Будь лучшей версией себя

Определи свои положительные качества и научись их использовать

70 Поверь в себя

Дай себе шанс раскрыть свой потенциал

74 Обратная сторона популярности

Поверь в того, кто значит для тебя больше других, — в себя

79 Ты уже большой молодец

Что делать, если тебе придется спуститься с пьедестала

82 Чувства и чувствительность

Ранимая душа не признак слабости, в ней скрывается сила

86 Лжец, лжец...

Непросто всегда говорить правду

90 Как обуздать негативные мысли

Как справиться с негативными мыслями и заставить их работать на себя

94 Плакать — это нормально

Слезы тебе на пользу

100 Иногда приходится сожалеть

Как сожаления могут изменить жизнь к лучшему

104 Собери аптечку самопомощи

Как помочь себе справиться со стрессом и расслабиться

108 Сделай вдох и посмотри вокруг

Встань у окна и сделай это упражнение

110 «Почему бы тебе не взять пример...»

Что делать, если ты живешь в тени заслуг брата или сестры?

116 Радость одиночества

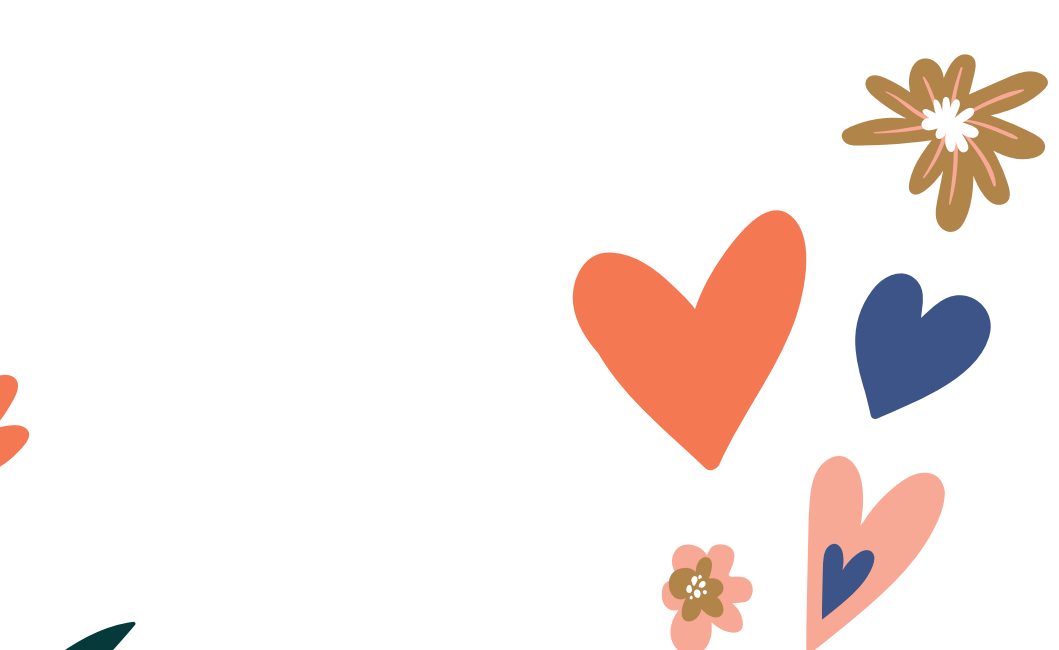
Тест: ты интроверт или экстраверт?

120 Новый взгляд на внешность

Почему внутренняя красота важнее

124 Всё в твоих руках

Никто не идеален, поэтому полюби свое тело и прими свои особенности



Сила

ДОБРОТЫ

С незапамятных времен различные духовные учения считают доброту своим главным принципом. С ней связаны такие положительные качества, как сопереживание, умение прощать, любовь, дружба, надежда и щедрость. Когда мы делаем добро или, наоборот, оказываемся теми счастливыми, кому досталось что-то приятное, мы наполняем огромной энергией.

В эпоху технологий, когда мы всё больше отдаляемся друг от друга и погружаемся в одиночество, люди снова заговорили о доброте. Появились целые движения открытых людей с хорошими намерениями, которые ищут способы практиковать спонтанные акты доброты и красоты. Считается, что эту фразу написала на салфетке в кафе американская художница Энн Герберт. Известный автор книг на темы осознанности Джек Корнфилд описал историю Энн в своей книге и побудил людей по всему миру придерживаться такой философии.

ЕСТЬ ЛИ ГРАНИЦЫ У ДОБРОТЫ?

Если ты много времени тратишь на других, может появиться ощущение, что люди как будто высосали из тебя всю внутреннюю энергию. Если так произошло, остановись и посмотри: что происходит на самом деле? Очень важно понимать настоящую причину, по которой ты отдаешь всего себя окружающим. Подумай: вдруг это уже не проявление щедрости, а ложное чувство долга или жажда одобрения? Если ты хорошо относишься к друзьям и знакомым — это замечательно, но не забывай быть добрее и к себе.

Один добрый поступок в день

Попробуй в течение недели учитывать все добрые дела — и те, которые ты делаешь для кого-то, и те, что делают тебе, а в конце недели запиши, что ты чувствуешь. Когда тебе понадобится эмоциональная поддержка, просто перечитай этот список.

*«Поднимающий
других возвышает
себя».*

Роберт Ингерсолл



КАК БЫТЬ ДОБРЫМ: ОСНОВЫ

- * Суть доброты выражается во фразе «Будь добрым к врагу». Она напоминает нам, что все мы — часть одного мира и поэтому заслуживаем доброго отношения и сострадания.
- * Даже у чисто символических добрых дел могут быть важные последствия. Греческий баснописец Эзоп наверняка догадывался об этом, когда писал: «Ни одно доброе деяние, даже самое маленькое, не пропадает втуне». Вспомни, как ты грустил, и вдруг тебе тепло улыбнулся незнакомец на улице, или кто-то, увидев, как ты мучаешься с тяжелой сумкой, помог ее донести. Оба эти действия изменили ситуацию к лучшему.
- * Доброта «заразна». Когда люди добры друг к другу, между ними возникает своего рода магия. И это выгодно для обоих: и тот, кто отдает, и тот, кто получает, в итоге испытывают прилив сил. У получателя остается как бы неоплаченный долг, поэтому он проявляет симпатию к другим. Так магия распространяется дальше.
- * Доброта — это стремление разделять всем сердцем чужие успехи, радоваться за других людей. Это прекрасный способ жить на позитиве и чувствовать к себе хорошее отношение.
- * Если ежедневно делать добрые дела, твой взгляд на мир изменится. Наши небольшие поступки, если сложить их вместе, помогают создать доверительную обстановку и ощущение безопасности: мы вместе и можем помочь друг другу.
- * Удивительные и прекрасные последствия доброты к другим отразятся на всех аспектах твоей жизни. Ты станешь внимательнее к людям, отношения станут легче и принесут больше удовлетворения.



Удивительный мир РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ

Не бойся культурных различий, а цени их

«Все мы разные, и все мы равны». Эта фраза должна стать жизненным кредо каждого. В мире живут представители разных рас и религий, мужчины и женщины, люди способные и не очень. Именно этим жизнь интересна. Каждый имеет право быть счастливым, но до тех пор, пока это не причиняет вреда другим. Однако многие боятся тех, кто на них не похож, у кого другие интересы или непривычный внешний вид. Наверняка ты не раз видел в новостях случаи жестокого отношения к людям с другими убеждениями и жизненными ценностями.

К счастью, большинство из нас понимает, что, несмотря на различия, у нас много общего. Все мы — люди, с похожими надеждами и мечтами. Стоит помнить о культурных различиях, ведь с их помощью можно изменить свою жизнь к лучшему.

ДА ЗДРАВСТВУЮТ РАЗЛИЧИЯ!

Вот несколько советов, как принять культурные различия и расширить собственные горизонты.



1 **Будь любознательнее.**

В школе или в секции тебя окружают разные люди, и ты можешь узнать много интересного об их жизни, например о религиозных праздниках или традиционных блюдах. Если ты чувствуешь, что они охотно рассказывают об этом, задавай вопросы. Не бойся своих отличий, но помни, что на некоторые темы людям иногда неловко или трудно говорить. Если ты не уверен, готов ли человек это обсуждать с тобой, отнесись к его желанию уважительно и спроси: «Ты не против рассказать об этом поподробнее?» Чтобы случайно не обидеть человека, посоветуйся с учителем, как задать тот или иной вопрос.

2 **Не закрывайся от других.**

Если ты чем-то сильно отличаешься от одноклассников, придумай, как объяснить им эту разницу. Пригласи их в гости или принеси в школу какие-нибудь интересные блюда и дай им попробовать. Поговори с учителем: вероятно, он подскажет, что сделать, чтобы остальные поняли чужую для них культуру. Люди по своей природе любознательны и хотят узнавать новое, однако могут опасаться обидеть тебя. Попробуй сам сделать первый шаг.

3 **Учись новому.**

История и традиции других народов невероятно увлекательны. Если тебя привлекает какая-то культура, найди и почитай о ней в интернете или художественной литературе. Предложи классному руководителю и одноклассникам провести День разных национальностей, чтобы показать, сколько существует различий в культурах.

4 Выучи новый язык.

Hola! Bonjour! Ciao! Сколько языков ты знаешь? Прими вызов, поставь цель и выучи слова и выражения из других языков. Используй для этого специальные приложения и обучающие видео в интернете. Просто выбери тот язык, который тебе понравится, и посмотри, как пойдет дело. После того как выучишь несколько слов, у тебя появится ощущение, как будто бы ты окупился в новый мир.

5 Слушай музыку.

Национальную музыку можно найти на специальных сайтах, например Spotify или Apple Music. Просмотри рейтинги по количеству загрузок в разных странах и послушай 10 самых популярных песен или мелодий. Слушать песни на иностранных языках — еще один отличный способ выучить новые слова. Может быть, ты найдешь исполнителя, который тебе понравится и которого — пока — никто не слышал.

6 Устрой день кино.

Иностранное кино смотри на Netflix, Amazon Prime или Sky Movie и других сервисах*. Ты когда-нибудь смотрел индийские фильмы или фильмы с субтитрами? Если нет, то сейчас самое время посмотреть кино про заинтересовавшую тебя культуру. Ты побываешь в самых далеких уголках земного шара, не вставая с удобного дивана.

7 Приготовь пищу для размышлений.

Найди в интернете или спроси у друзей других национальностей рецепты блюд и попроси родителей заказать незнакомые тебе ингредиенты. Для начала поищи рецепты, которые обычно не готовят у тебя в семье, например из польской, японской, испанской или ирландской кухни. Открой для себя новые блюда.

8 Найди новое хобби.

Посмотри, какие есть спортивные секции или кружки в твоём городе, где учат чему-то, что изначально пришло к нам из других стран. Попробуй освоить боевое искусство (например, карате) или латиноамериканские танцы. А может, тебе захочется научиться играть в популярную в Азии разновидность бильярда — карамболь? Новые хобби помогут иначе взглянуть на культуру разных стран и найти друзей.



* В России это ivi, Okko, Megogo, Tvzavr. Прим. перев.

