

živi : prijazno

Prijaznost, ki nas nič ne stane

1. Molite za ljudi, ko greste na ulici mimo njih ali njihovega doma.
2. Kolikor pogosto lahko, se nasmehnite ljudem, četudi vam ne bodo vrnilili nasmeha.
3. Pridržite vrata ljudem, ki vstopajo ali izstopajo – še posebej tistim z otroškim vozičkom, nakupovalnimi vrečami ali takšnim, ki so gibalno ovirani.
4. V trgovini dajte prednost drugim – še posebej staršem z majhnimi otroki in ljudem z velikim nakupom.
5. Kadar koli kaj kupite v posebni ponudbi (3 za ceno 2 ali 1 + 1 gratis), prihranite izdelek, ki ste ga dobili brezplačno, in ga podarite. Zavetišča za brezdomce in zatočišča za ženske vedno potrebujejo toaletne potrebščine; hrano pa lahko donirate banki hrane.
6. Pošljite spodbudni SMS nekemu v svojem telefonskem imeniku – dajte prednost osebam, ki jih ne poznate dobro. S tem jim lahko polepšate dan!
7. Pobrskejte po svojih družabnih omrežjih in poiščite prijatelje, ki morda potrebujejo nekaj dodatne spodbude, smeha ali tolažbe. Napišite jim nekaj kratkega in ljubečega.
8. Predmete, ki jih ne potrebujete več, podarite dobrodelni trgovini ali jih objavite na družabnih omrežjih.
9. Ponudite nekemu, da ga naučite določene spretnosti. Najstnika naučite plesti, zamenjati zračnico na kolesu, napraviti kruh, sešiti/popraviti oblačilo ...
10. Recite nekaj prijaznih besed ljudem, ki vam strežejo – na primer v trgovini, garažni hiši, na blagajni, pri zdravniku ...
11. Odpustite nekemu in mu to dajte vedeti. Nato zanj naredite nekaj osupljivo prijaznega.
12. Osebi, ki vam veliko pomeni, napišite pismo hvaležnosti.
13. Na svojem vrtu naberite nekaj rož in jih uredite v šopek. Šopek položite na sosedov prag. Ali pa naberite nekaj svoje zelenjave in jo podarite družini v potrebi.
14. Začnite pogovor z osamljeno osebo na avtobusni postaji ali v kavarni. Prisluhnite njeni zgodbi. Prav vsak ima svojo unikatno zgodbo!

4

15. S pripomočki za ustvarjanje, ki jih ne potrebujete več, izdelajte nekaj lepega, kar boste lahko nekemu podarili. Ali pa z materialom, ki vam je ostal pri vašem projektu, to delo opravite še pri kom, ki bi mu prišlo prav (na primer: če vam je pri beljenju stanovanja ostala barva, lahko s to barvo pomagate prebeliti stanovanje še komu).
16. O drugih govorite lepo. Povejte samo tisto, kar izgrajuje.
17. Če opazite zapuščen nakupovalni voziček, ga peljite nazaj v trgovino.
18. Izberite si neki kraj in tam poberite odpadke ter tako poskrbite za urejenost in lep izgled okolice.
19. S sabo imejte nekaj dodatnih vrečk, robčkov, drobiž ali prvo pomoč. Tako boste pripravljeni pomagati nekemu v potrebi.
20. Vprašajte koga, če mu lahko s čim pomagate – in nato napravite to, za kar vas bo prosil. Če ste časovno omejeni, mu povejte, da imate na voljo samo eno uro in da vam bo v veselje ta čas nameniti pomoči, za katero vas je prosil. Nato se lotite dela in prispevajte svoje predloge, če oseba ni povsem prepričana, kako naj to opravi.
21. Tisti, ki znate angleško, lahko na spletni strani www.freerice.com igrate besedno igro. Za vsak pravilen odgovor ljudje v potrebi prejmejo riž. Vi pa se boste med igro naučili nekaj novih besed.
22. Izdelajte »kamenčke prijaznosti«. Navodila za izdelavo in idejno zgodbo lahko preberete na spletni strani <https://www.projektvida.org/kamenckiprijaznosti>. Poiščite gladke kamenčke in nanje napišite spodbudno sporočilo ali svetopisemsko vrstico. Na koncu jih polakirajte, da bo sporočilo kljub vremenu ostalo nepoškodovano, nato pa jih odnesite na mesta, kjer jih bodo ljudje lahko našli.
23. Na svojih družabnih omrežjih delite povezave do spodbudnih in navdihujočih videov. Najdete jih lahko na primer na <https://www.ignitermedia.com/>.
24. Naj bodo vaši pogovori z ljudmi konstruktivni. Vprašajte jih, kaj jih navdušuje, kaj najraje delajo ali kaj je njihov najlepši spomin. Med pogovorom se osredotočite na pozitivnost, veselje in hvaležnost, ne na pritoževanje.
25. Pokličite starega prijatelja, osamljeno osebo ali ostarelega sorodnika. Prisluhnite mu in bodite vzpodbudni. S tem mu boste polepšali dan.
26. Se odpravljate v trgovino? Pokličite soseda, prijatelja ali sodelavca in ga vprašajte, če kaj potrebuje.
27. Kadar vaš sogovornik nekoga opravlja, raje povejte kaj lepega o tej osebi.
28. Kadar ste zadovoljni s storitvijo ali pa kadar se kdo na delovnem mestu še posebej potruži, da bi vam pomagal, njegovemu nadrejenemu povejte, da cenite tega delavca.
29. Poštarju, dostavljavcu, pobiralcem smeti ali drugim delavcem v svoji neposredni okolici ponudite kozarec vode, topel napitek ali jim povejte, da lahko uporabijo vaše stranišče.

Live : kind (Živi prijazno) je pobuda Transevropske divizije, s katero obeležuje 100 let delovanja Oddelka za družine v Krščanski adventistični cerkvi. Projekt vsebuje zamisli ekip Oddelkov za družine iz vse Evrope. Koordinatorica projekta je Karen Holford z Oddelka za družine pri Transevropski diviziji.