

Всесвітній день доброти

Всесвітній день доброти – міжнародний день, який відзначається щорічно 13 листопада. День доброти – чудова можливість знайти час на хороші вчинки для людей та тварин. Добро врятує світ та з'єднає народи, тому що воно закладене в людській природі, саме тому робити гарні вчинки може кожен. Творити добро зовсім не важко, але в результаті люди наповняться співчуттям та добротою один до одного.

Цікаві факти:

1. У людей, які роблять добрі справи кожен день, кращий імунітет, вони менше хворіють. Лікарі пояснюють це підвищенням рівня лімфоцитів та розширенням кровоносних судин, що покращує роботу серця. Також вони зафіксували підвищення рівня серотоніну та ендорфінів, які допомагають швидше справлятися зі стресом.
2. Треба навчатися робити добрі справи. Складність полягає в тому, що за свої вчинки не слід чекати нагороди, вони повинні дарувати задоволення самі по собі. Треба донести своїй дитині, що добро може повернутися не через ту людину, на яку було спочатку направлено.
3. В цей день заведено дарувати квіти людям, які зустрічаються на твоєму шляху: і знайомим, і тим, кого бачиш вперше. У кожній країні – різні букети; в Сінгапурі, наприклад, дарують гербери та маргаритки. Крім цього, потрібно робити щирі компліменти, говорити приємні слова, дарувати посмішку та гарний настрій, здійснювати хороші вчинки, адресовані як близьким людям, так і незнайомим, хто потребує прояву доброти. Світ стає чистішим та світлішим з кожним таким вчинком.
4. Важливо бути відкритою, приязною, щедрою, безкорисною та доброю людиною не лише під час свята, а взагалі у повсякденному житті. Справжня доброта – це коли ви робите хороші вчинки просто так і не чекаєте подяки та доброти у відповідь. Саме таке добро змінить світ на краще та посприє тому, щоб на планеті запанувала щира любов людей один до одного.