

Nahodilé dobré skutky

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení společnost
Metodologie:	Pozitivní psychologie
Cíl aktivity:	Tato aktivita nabízí seznam nahodilých dobrých skutků, které rodiče mohou začlenit do jejich každodenního života a zlepšit tak celkovou životní pohodu, vnímání sebe sama a vztahy s ostatními lidmi
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Doba trvání:	30 minut
Popis:	<p>Níže naleznete seznam navržených 5 nahodilých dobrých skutků, s kterými můžete začít ještě dnes.</p> <ol style="list-style-type: none"> Napište dopis s uznáním člověku, který měl z nějakého důvodu pozitivní dopad na váš život nebo vás něčím inspiroval. Neexistuje větší odměna, než být pochválen za odvedenou práci nebo za obyčejnou podporu či pomoc. Není pochyb o tom, že i v rámci vašich nejtemnějších dnů existoval člověk – či mnoho lidí, kteří ve vás věřili, možná více než vy sami v sebe v té době. Dejte jim o tom vědět. Zúčastněte se Online Fóra a sdílejte rady v oblasti, ve které máte znalosti. Ať už je vaší odbornou znalostí cokoliv či dokonce jste zapálen do určité dovednosti, podělte se o své znalosti. Napište někomu “Dobré ráno” nebo “Dobrou noc” Odstartujte někomu den nebo se ujistěte, že něčí den skončil na pozitivní vlně. Nakupte u lokálního prodejce! Je to jednoduchá cesta, jak pozitivně ovlivnit lokální trh a zároveň je to i pravděpodobně velmi dobré pro váš trávící systém! Darujte vaši oblíbenou knihu Darujte někomu, koho si vážíte, inspiraci a možnost vidět svět očima vašeho oblíbeného spisovatele.
Reflexe:	<p>“Budte milí, pro každého, koho potkáte, je bojování přítěží.” Existuje několik vědecky podložených přínosů, jež jsou zapříčiněny</p>



projevem laskavosti, a to jak pro vaše zdraví, tak i pro vaši celkovou pohodu.

1. Snížení úrovně stresu

Projev laskavosti někomu (konkrétně někomu, koho si vážíte) může snížit množství kortizolu ve vašem těle a chránit váš nervový systém před úzkostmi v každodenním životě.

2. Zlepšení úrovně cholesterolu, snížení krevního tlaku a posílení srdce.

Výraz “srdce ze zlata” má evidentně nepřeberné množství interpretací.

3. Laskavost vás dělá atraktivnějšími!

V návaznosti na nedávno provedený vědecký výzkum byli účastníci požádáni ohodnotit cizí lidi na různých typech fotografií na základě toho, jak jsou jim atraktivní. Muži i ženy projevili jasnou preferenci směrem k fotkám jedinců, jež výzkumníci popsali jako milí, slušní, upřímní či ctihodní.

Zdroj:

Ciocarlan, A., Masthoff, J., & Oren, N. (2018, July). Kindness is contagious: Study into exploring engagement and adapting persuasive games for wellbeing. In Proceedings of the 26th Conference on User Modeling, Adaptation and Personalization (pp. 311-319).