

7 LUCRURI PE CARE E BINE SĂ LE FACĂ COPIII PENTRU A FI MAI PUȚIN ANXIOȘI



SĂ ABORDEZE FIECARE LUCRU NOU CU CURIOSITATE

Să se bucure de fiecare experiență nouă.

SĂ VADĂ GREȘELILE CA OPORTUNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

Să fie indulgenți cu ei și cu cei din jur atunci când greșesc. Să învețe din greșeli.

SĂ ARATE COMPASIUNE ȘI SĂ AIBĂ RELAȚII UMANE DE CALITATE

Să le pese de oameni, să dea și să primească în egală măsură.

SĂ ACCEPTE CĂ NU SUNT PERFECȚI

Să nu facă un scop din a fi perfecți, ci din a fi fericiți.

SĂ FIE RECUNOSCĂTORI

Să arate recunoștință pentru ceea ce au și pentru momentele bune din viața lor.

SĂ ACCEPTE SENTIMENTELE

Să îmbrățișeze și să accepte toate sentimentele. Să aibă încredere în ei și în cei dragi.

SĂ FIE PREZENȚI

Să se bucure ACUM de lucrurile din jurul lor. Să le vadă și să le simtă. Micile momente fac frumusețea vieții: parfumul unei flori, căldura unei raze de soare, aroma ceaiului...



Viața nu este o cursă spre perfecțiune, ci o multitudine de oportunități de a trăi frumos.

