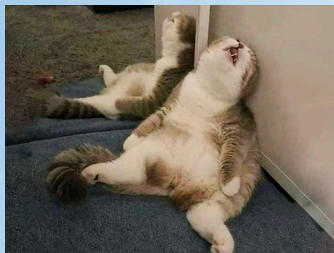


## CO CIĘ CZEKA?

A TERAZ TROCHĘ ŻYCIA. 🐾

Ty, przy pisaniu pozytywnej informacji zwrotnej innym:



Ty, chwilę przed otrzymaniem pozytywnych informacji o sobie:



I wreszcie Ty, po przeczytaniu pozytywnych informacji o sobie:



Zapraszamy Was do przeprowadzenia lokalnie tej pozytywnej akcji. Zaciekawieni? Zainteresowani? Organizujecie? Macie pytania? Piszcie! Będziemy wdzięczni za informację, ilu z nas ogarnęła ta akcja.

✉ [redakcjazak@gmail.com](mailto:redakcjazak@gmail.com)

## KILKA INSPIRUJĄCYCH CYTATÓW

„Komplement powinien być prawdziwszy od prawdy”.

Hugo Steinhaus

„Życzliwe słowa mogą być krótkie i łatwe do powiedzenia, ale ich echa są prawdziwie bezkresne”.

Matka Teresa z Kalkuty

„Serca o władnięte miłością stoją otworem na przyjęcie wielkich łask Bożych”.

św. Wincenty Pallotti

„Polubienie siebie wymaga wielkiej odwagi”.

Brene Brown

AIDG!

grudniowa akcja

# POZYTYWNA INFORMACJA!



ZJEDNOCZENIE  
APOSTOLSTWA KATOLICKIEGO

## AKCJA!

POZYTYWNA INFORMACJA! ✨

**Start.** Zapoznajcie się z zasadami. Ustalcie listę osób biorących udział w akcji. Ustalcie termin spotkania.

**Karteczki.** Dajcie sobie czas i przygotujcie karteczki z pozytywnymi informacjami zwrotnymi dla innych.

**Spotkanie.** Zbierzcie do imiennych kopert, paczek itp. wszystkie karteczki. Na tym spotkaniu każdy wreszcie otrzymuje pozytywne informacje zwrotne o sobie. ❤️

**Dzielenie.** Nie zapomnijcie o zaplanowaniu czasu na wspólne dzielenie się emocjami, spostrzeżeniami, owocami, może treścią niektórych karteczek?

✓ **TAK**, to jest trudne zadanie, nawet jeśli w teorii wydaje się proste.

✓ **TAK**, absolutnie warto poświęcić temu swój czas i wysiłek.

✓ **TAK**, stresik przed tym, co inni o mnie napiszą, też jest normalny. Ale zaufaj: będzie bardzo dobrze!

Akcję zaplanujcie i przeprowadźcie w swoich **wspólnotach, grupach, zespołach.**

Możecie w ramach akcji obdarować karteczkami również dodatkowe **bliskie Wam osoby.** Będzie to radosne zaskoczenie. Oczywiście, nie oczekujcie nic w zamian, skoro to niespodzianka! 😊

I wreszcie... możecie taką akcję zorganizować w swoich **rodzinach**, w ramach świąt Bożego Narodzenia, gdzie karteczki będą cudownym prezentem pod choinką. 😊 Chcielibyście?



Data/miejsce spotkania:

## O CZYM PISAĆ?

O WSZYSTKIM, CO JEST POZYTYWNE! ✨  
PONIŻEJ ✨ KILKA PYTAŃ POMOCNICZYCH.

Jaki jest? Tak po prostu, z dobrej strony.

Co mi się w nim podoba?

Co w nim lubię?

Co lubię w jego zachowaniu?

Co dobrego robi?

Czy robi coś, co lubię? W jaki sposób to robi?

W czym jest dobry?

Co wyjątkowego dostrzegam?

Jaki szczególny dar posiada?

Co mnie w nim zachwyca?

Jak on to robi, że...

Czego mu zazdrościsz?

Co w nim podziwiam? Za co go cenię?

Za co jestem mu wdzięczny?

Za co nie było okazji mu podziękować?

Co takiego zrobił, co było dla mnie ważne?

Jak wspiera mnie w mojej pracy na co dzień?

Jak czuję się w jego towarzystwie?

Jak jego obecność wpływa na mnie, na innych?

Co wnosi do wspólnoty, do świata?

Jaka jest nasza wspólnota, jaki jest nasz świat

z nim? Jak byłoby bez niego?

Co mi się podoba w jego wyglądzie?

Jaką posiada wyjątkową umiejętność?

W czym jest mistrzem świata?

On sprawia, że...

Co dobrego chcę mu powiedzieć?

Co chcę, aby wiedział?



Wiesz, ludzie bardzo często nie zdają sobie sprawy z zalet, które mają, i dobrych rzeczy, które robią, ponieważ wydają się one innym oczywiste.

„Na pewno o tym wie!” – Czy aby na pewno???

## JAK PISAĆ?

Z MIŁOŚCIĄ ❤️ I UWAGAŃCĄ. 🙄

Forma: małe wąskie karteczki, pisane odręcznie (rekomendujemy) lub wydrukowane. To bardzo ważne, aby tekst był czytelny dla odbiorcy.

**Jedna karteczka = jedna informacja.**

Zakaz pisania o kilku dobrych rzeczach na jednej karteczce! Niech ich będzie wiele.

Zaczynaj pisanie każdej karteczki **od imienia** osoby, do której piszesz pozytywną informację.

Pisz **całym zdaniem.** Tak, jak uczyli na lekcji języka polskiego. Naprawdę, to robi różnicę.

Karteczki mogą być anonimowe. Nie są po to, aby były wszystkie odczytywane publicznie.

Przeczytaj na głos to co napisałeś/napisałaś. Wstaw swoje imię (tak, jakby ktoś Tobie to napisał) i sprawdź, czy wszystko brzmi tak, jak miało.

Minimum trzy karteczki na osobę. Maksimum? Nie ma! Napisz wszystko dobre o tej osobie, wszystko, co podpowiada Ci serce.

Jeśli wydaje Ci się, że nic więcej już nie napiszesz, to prawdopodobnie wydaje Ci się. 😊 Warto o tej osobie pomyśleć więcej. Daj sobie czas.

**HEJ, TY!**

Jesteś stworzony na obraz i podobieństwo Boga. Zatem potrafisz dostrzec dużo dobra w drugim człowieku. Czasem trzeba po prostu na chwilę zatrzymać się w ciszy, aby to wszystko, co nasze serce już zarejestrowało, wydobyć na zewnątrz i ująć w proste czułe słowa.

**PS Dobrze, że jesteś!** 😊