



Συμπόνια εν Δράσει



Η συμπόνια εν δράσει αφορά στην κατανόηση ενός προβλήματος ή της ταλαιπωρίας ενός άλλου ανθρώπου και στη δράση για την επίλυση του προβλήματος ή την ανακούφιση της ταλαιπωρίας. Όταν επιδεικνύουμε συμπόνια στην πράξη, βγαίνουμε έξω από τον εαυτό μας για να έρθουμε σε επαφή με τους άλλους και να τους βοηθήσουμε. Μπορούμε να επιδείξουμε συμπόνια καθημερινά, με μικρούς και μεγάλους τρόπους. Ακολουθούν μερικά πρακτικά βήματα για να εξασκήσετε τη συμπόνια εν δράσει στη ζωή σας!

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<p>Γράψτε τη λέξη συμπόνια και χρησιμοποιήστε λέξεις και εικόνες που δείχνουν τι σημαίνει για εσάς.</p> 	<p>Αφιερώστε χρόνο σήμερα σε κάποιον για να τον ακούσετε πραγματικά. Προσφέρετε την προσοχή σας με ανοιχτή την καρδιά.</p> 	<p>Μετατρέψτε μια σκέψη θυμού σε σκέψη στοργής.</p> 	<p>Εξασκηθείτε σήμερα στις βαθιές αναπνοές. Καθώς εισπνέετε και εκπνέετε, φανταστείτε ότι απαλλάσσετε από τον θυμό σας και γεμίζετε την καρδιά σας με αγάπη και συμπόνια.</p> 	<p>Βοηθήστε κάποιον σήμερα που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα!</p> 	<p>Γράψτε τρεις σκοπούς που σας ενδιαφέρουν. Στη συνέχεια, σημειώστε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προσφέρετε σε αυτούς τους σκοπούς.</p> 	<p>Εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια. Φροντίστε τον εαυτό σας σήμερα. Κάντε κάτι καλό για εσάς.</p> 
<p>Επιλέξτε τρεις Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης για να εκτελέσετε σήμερα. Παρατηρήστε τους τρόπους με τους οποίους η εκτέλεση αυτών των πράξεων επηρεάζει εσάς και τους άλλους.</p> 	<p>Διδάξτε σήμερα σε κάποιον το πρότυπο «Επίλεξε την Αγάπη»!</p> 	<p>Αν δείτε κάποιον μόνο ή παραμελημένο, πλησιάστε τον και ζητήστε του να συμμετέχει στην παρέα.</p> 	<p>Μοιράστε χαμόγελα σε όλους όσους συναντάτε σήμερα!</p> 	<p>Παρακολουθήστε το βίντεο «Συμπόνια εν δράσει» στον σύνδεσμο https://youtu.be/cAFq6Pc-FYg Μοιραστείτε το με κάποιον!</p> 	<p>Επικοινωνήστε με κάποιον που αγαπάτε, αλλά δεν έχετε μιλήσει εδώ και καιρό. Πείτε του ότι νοιάζεστε!</p> 	<p>Αποφύγετε τον αρνητισμό σήμερα – Κάθε λέξη που λέτε να είναι ευγενική και θετική!</p> 
<p>Βοηθήστε κάποιον σήμερα που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα!</p> 	<p>Προσφέρετε φιλοφρονήσεις γενναιόδωρα σήμερα!</p> 	<p>Εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια. Καταγράψτε 10 πράγματα που αγαπάτε στον εαυτό σας!!</p> 	<p>Βοηθήστε έναν φιλανθρωπικό σκοπό με όποιον τρόπο μπορείτε σήμερα!</p> 	<p>Αντικαταστήστε μια σκέψη θυμού με μια σκέψη στοργής.</p> 	<p>Διδάξτε σε κάποιον σήμερα το πρότυπο «Επίλεξε την Αγάπη»!</p> 	<p>Γράψτε ευγενικά μηνύματα σε χαρτάκια και αφήστε τα παντού για να τα βρουν οι άλλοι!</p> 
<p>Κάντε έναν καινούργιο φίλο σήμερα!</p> 	<p>Πριν μιλήσετε ή δράσετε σήμερα, κάντε μια παύση. Επιτρέψτε στη συμπόνια να διαμορφώσει τα λόγια και τις πράξεις σας.</p> 	<p>Αν παρατηρήσετε ότι κάποιος φαίνεται αναστατωμένος, ρωτήστε τον αν είναι καλά.</p> 	<p>Προσφέρετε τη βοήθειά σας σε έναν άγνωστο.</p> 	<p>Γράψτε και δώστε ένα γράμμα σε έναν ξεχωριστό φίλο και ενημερώστε τον ότι είστε εκεί για εκείνον!</p> 	<p>Πείτε κάτι που θα κάνει κάποιον να χαμογελάσει!</p> 	<p>Αναζητήστε μόνο καλά νέα σήμερα. Βρείτε παραδείγματα ανθρώπων που επιδεικνύουν Συμπόνια εν Δράσει.</p> 
<p>Συνδεθείτε με κάποιον νέο σήμερα!</p> 	<p>Εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια. Κάντε κάτι ξεχωριστό για τον εαυτό σας σήμερα!</p> 	<p>Φτιάξτε ένα απλό δώρο για κάποιον και προσφέρετε το.</p> 	<p>Από σήμερα και στο εξής, επιτρέψτε στο πρότυπο «Επίλεξε την Αγάπη» να καθοδηγεί τις πράξεις, τις επιλογές, και τις σκέψεις σας.</p> 	