



SMILECARDS

Worum geht es? Ganz einfach – die Welt ein bisschen freundlicher machen!
Lächeln

Wir freuen uns, wenn uns etwas Nettes, Positives widerfährt. Manchmal haben wir richtig Glück und manchmal sind es ganz kleine Dinge, die wir gar nicht mal so deutlich bemerken, und die doch, fast unmerklich, unsere Stimmung heben. Es könnten 20 rote Rosen vor unserer Haustüre sein, oder 20 Cent, die wir im Parkscheinautomat finden – beides hebt die Stimmung – und vielleicht doppelt, wenn ein SmileKärtchen dabei liegt und wir wissen, jemand hat absichtlich versucht, Freude zu verbreiten. Der beste Weg um selbst glücklicher zu sein, ist Dinge zu tun, die andere Menschen glücklich machen. In unzähligen Studien konnte man Zusammenhänge zwischen Freundlichkeit bzw. Großzügigkeit und einer größeren Lebenszufriedenheit, positiveren zwischenmenschlichen Beziehungen und besserer mentaler und physischer Gesundheit feststellen – großzügige Menschen leben sogar länger. Wenn wir anderen Gutes tun initiieren wir eine positive Feedback-Schleife: Positive Gefühle rufen positive Gefühle und damit Freundlichkeit und Großzügigkeit hervor ...und es soll direkt ansteckend wirken: Wenn zu uns jemand freundlich ist, oder wir eine freundliche Geste beobachten, ist es wahrscheinlich, dass auch wir uns freundlicher verhalten! Diese Kärtchenaktion soll uns daran erinnern, unser „Freundlichkeitspotential“ zu fördern und zu entwickeln, damit wir und andere davon profitieren können. Vielleicht können die Kärtchen uns dabei unterstützen, achtsamer zu sein und vielleicht sogar etwas aktiver nach Möglichkeiten zu schauen, anderen etwas Gutes zu tun! Vielleicht sind wir in Sachen Freundlichkeit einfach nur etwas außer Übung geraten: Wissenschaftler behaupten, dass Freundlichkeit wie ein Muskel ist, den wir kräftigen können, indem wir ihn benutzen! Und jetzt: Sei wachsam, achtsam, kreativ und finde Möglichkeiten deinen Freundlichkeitsmuskel zu trainieren. Denke dir kleine Gesten aus, tu anderen Gutes und leg ein Kärtchen bei, um die Idee und Freude weiter zu verbreiten!

Inspirieren lassen kannst du dich HIER: <http://www.kindspring.org>