

A barátság boldoggá tesz, és a boldog emberek könnyen szereznek jóbarátokat. Az embereket vonzzák mindazok, akik pozitív érzelmeket mutatnak ki.

A barátság értékét nehéz túlbecsülni, de barátokat szerezni néha nehéz. A tartós ápolásra szorulók, vagy idősek otthonában élők elég nehezen találkozhatnak új emberekkel, hogy pótolhassák azokat, akik már eltávoztak. És azt se gondold, hogy ha házas vagy, vagy másokkal együtt élsz, akkor mentes leszel a magánytól! Egy felmérés szerint a magányos emberek több mint 60 százaléka valójában házas volt, ami azt is jelzi, hogy az egyedüllét és a magány két különböző dolog. Mély barátságok kötése és fenntartása központi kérdés az egészség szempontjából. Még ennél is fontosabb azonban, hogy rokon lelkekkel köss barátságot, akikkel meg tudod értetni magad és terveidet.

Vedd körül magad olyan barátokkal, akik tágítják a horizontodat, élesítik az elmédet és mosolyra fakasztanak. Észre fogod venni, hogy ahogyan ők téged, te meg őket teszed gazdagabbá – és mindnyájan mosolyogtok.

Használd ki a pillanatot! Nincs erre jobb módszer, mint élvezni az élet minden pillanatát, akár kis, akár nagy dolgokról van szó. Például piknikezz a házban, a kandalló előtt a kedveseddel, miközben kint esik a hó! Ünnepeled a barátnőd előléptetését azzal, hogy felköszöntöd egy pohár pezsgővel! Ha a fiadat megdicsérte a tanára, mert nem hagyta, hogy egy osztálytársát bántsák, akkor te lepd meg azzal, hogy ottalvós bulit rendezhet a legjobb haverjaival!

Ne légy egyoldalú! Ne csak a hozzád hasonlókkal töltsd az időt, hanem keress barátokat más szakmákból, más életkorból, különböző vallási meggyőződésűekből. Például egy ateista és egy hívő barátsága mindkét felet gazdagíthatja – fölfedezhetnek olyan értékeket, amiket mindketten vallanak, és hozzásegíthetik a másikat, hogy új szemszögből nézze a világot.