

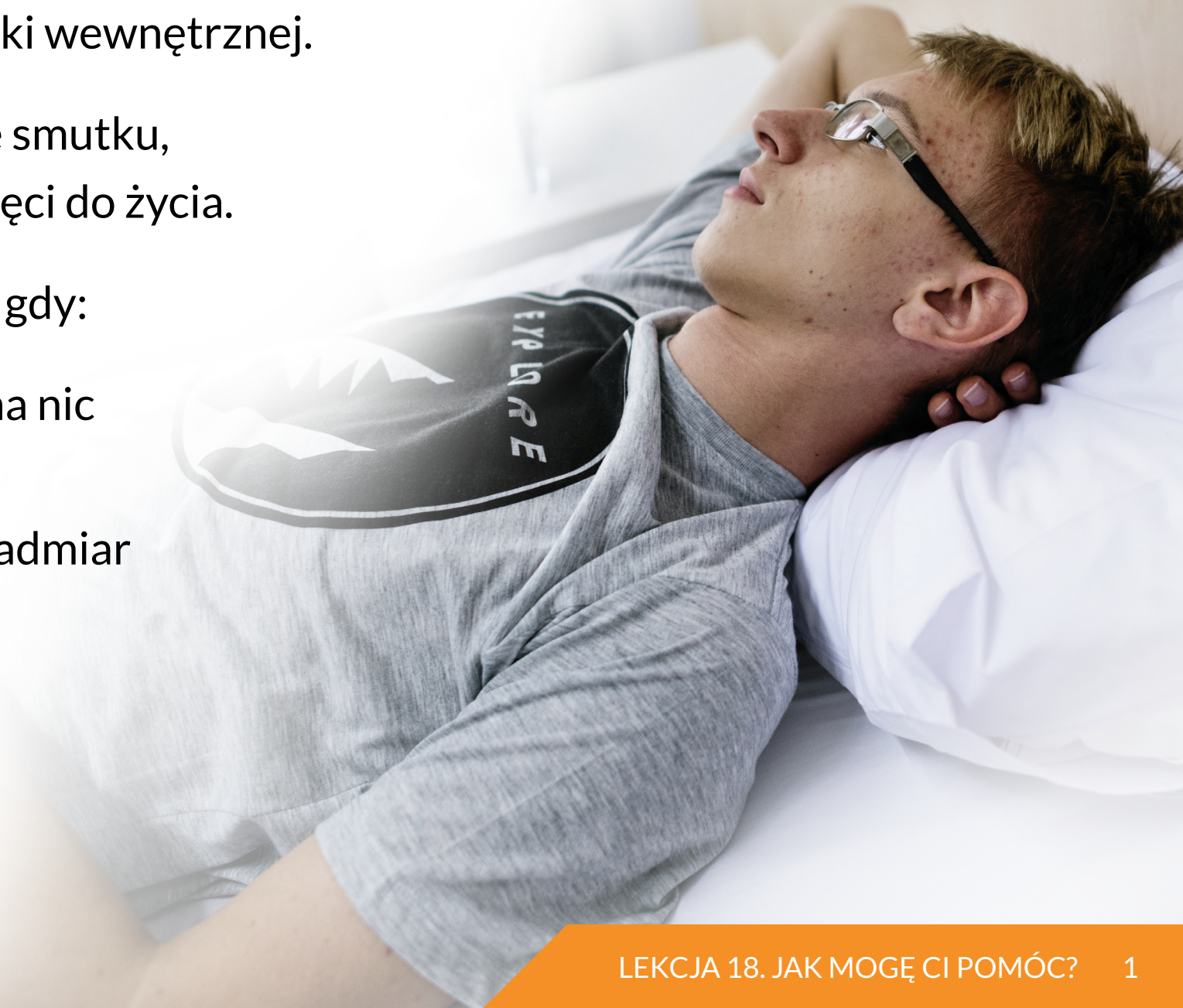
# Czym jest nuda?

Nuda to stan pustki wewnętrznej.

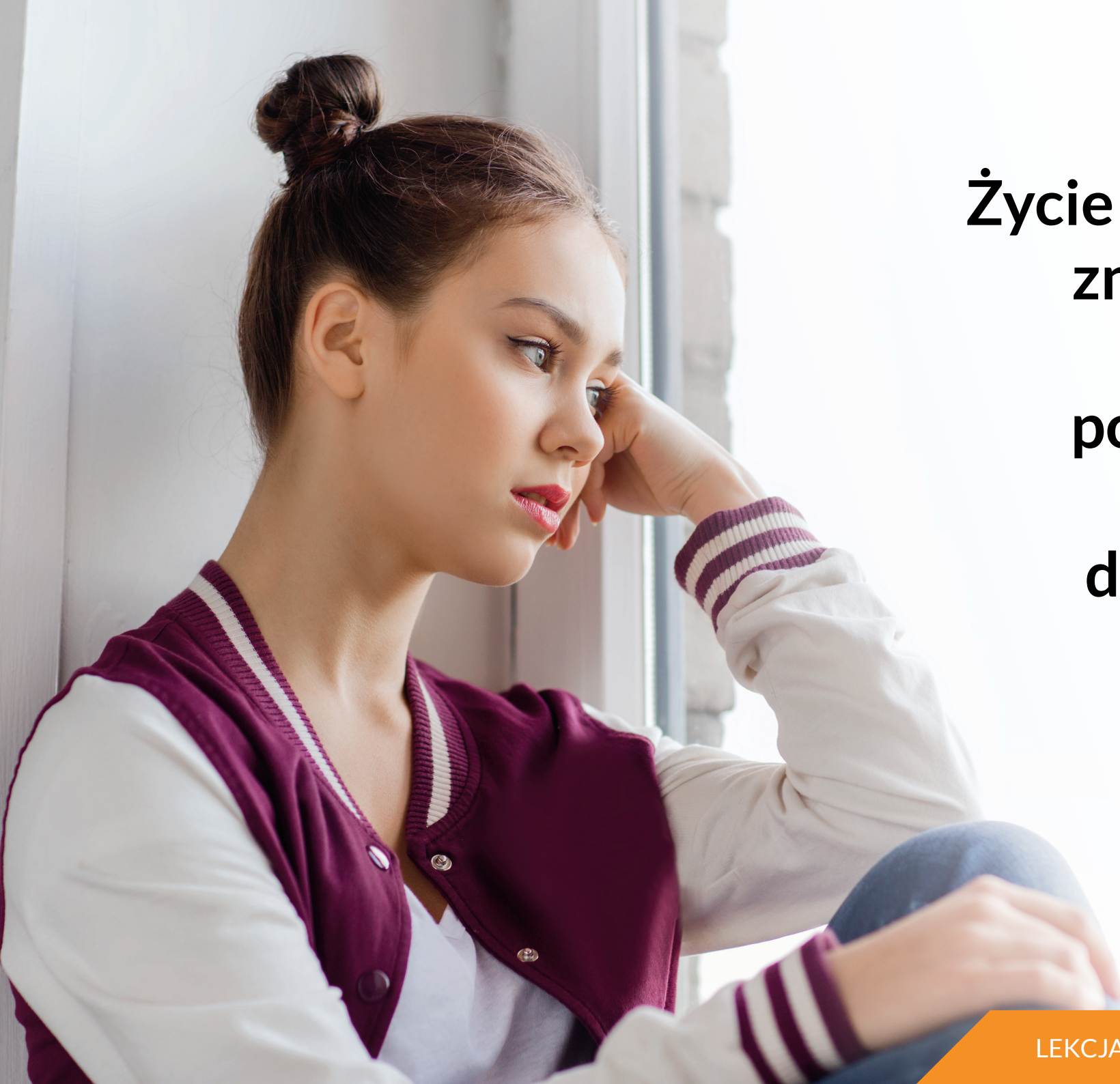
Ma w sobie coś ze smutku,  
beznadziei i niechęci do życia.

Nuda pojawia się, gdy:

- człowiek nie ma nic do zrobienia,
- człowiek ma nadmiar wszystkiego.







**Życie człowieka  
znudzonego  
staje się  
pozbawione  
piękna,  
dynamizmu  
i sensu.**

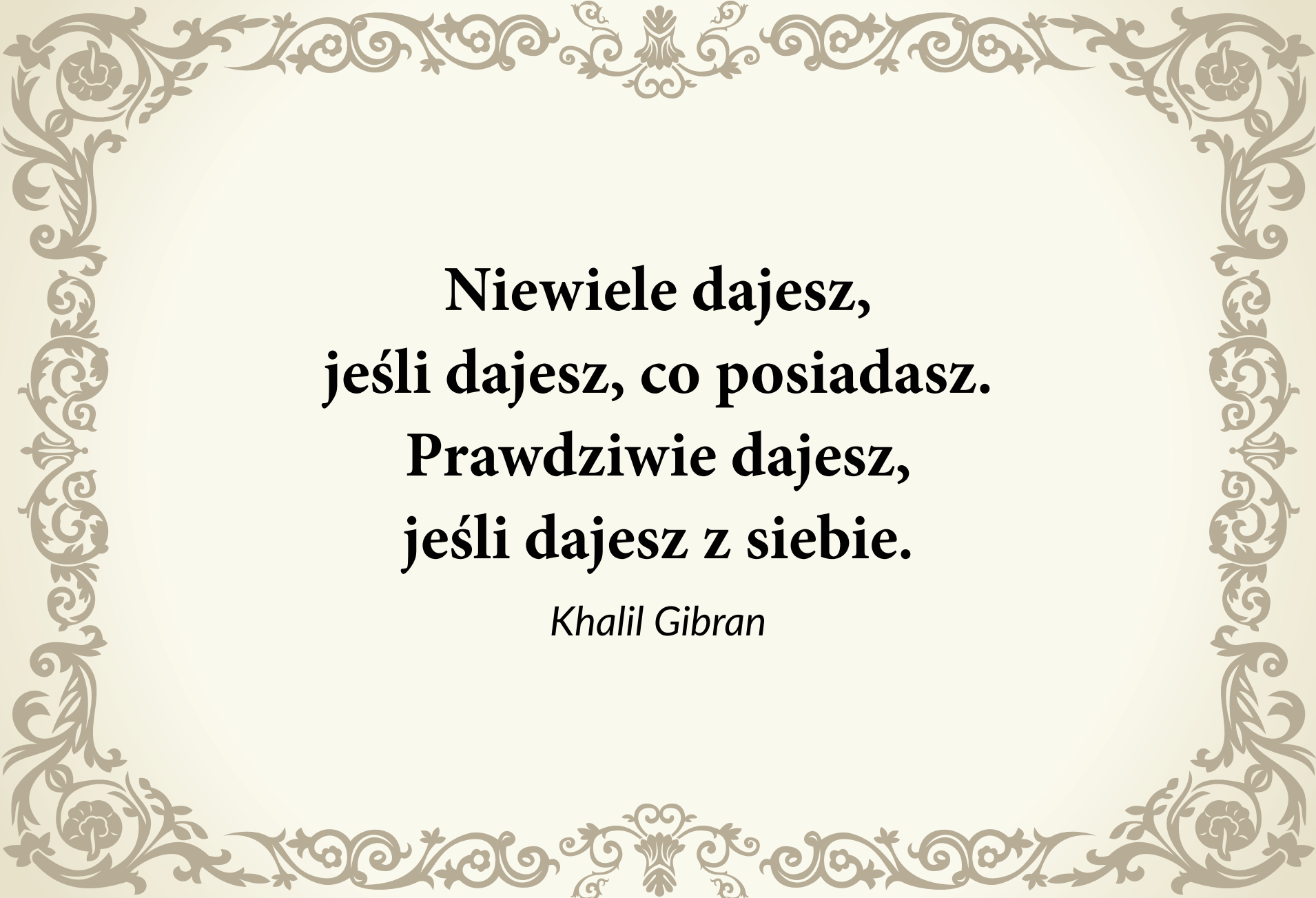


# Wartość pomagania

Osoby z niepełnosprawnością, które doświadczają pomocy innych, łatwiej i chętniej przekraczają swoje ograniczenia.

Osoby pomagające uczą się życzliwości, rozumienia innych oraz cierpliwego i wytrwałego pokonywania własnych trudności. Doświadczają też satysfakcji i radości serca, które wyzwala pomoc innym.



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a light beige color, framing the central text.

**Niewiele dajesz,  
jeśli dajesz, co posiadasz.  
Prawdziwie dajesz,  
jeśli dajesz z siebie.**

*Khalil Gibran*