apri

MANTIENI LA PORTA APERTA SE QUALCUN STA ENTRANDO O USCENDO.

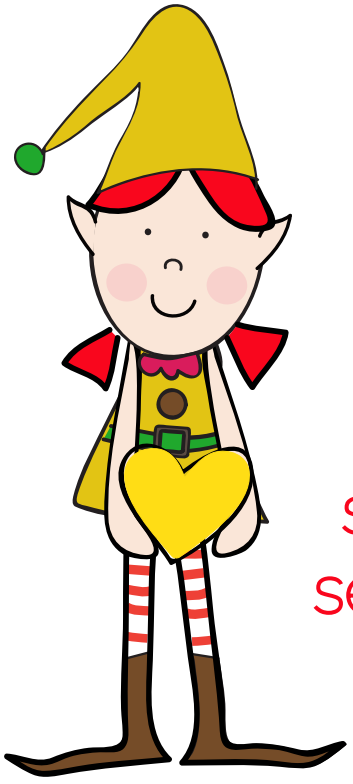
A TE NON COSTA NULLA MA PER QUALCUNO PUÒ ESSERE DI GRANDE AIUTO.

INSEGNA AI PIÙ PICCOLI CHE È UN GESTO SEMPLICE MA NECESSARIO.

aprire la porta a qualcuno è solo uno dei tanti gesti gentili da poter fare se si vive in una comunità.

Apri la porta...

13



...per qualcuno, soprattutto se lo vedi in difficoltà.

dona

AIUTA SEMPRE SE PENSI CHE C'È QUALCUNO CHE PUÒ AVERE BISOGNO DI TE.

CHE SIA UN PARENTE, UN AMICO O UNOS CONOSCIUTO, NON GIRARTI MAI DALL'ALTRA PARTE.

PUOI ORGANIZZARE UNA RACCOLTA FONDI, INFORMATI DI ASSOCIAZIONI E ENTI CHE HANNO BISOGNO DI AIUTO.

a volte è difficile chiedere aiuto, ma basta poco per capire se la persona che hai davanti ha davvero bisogno di te.

Dai una mano...

14

...ad amici, parenti, sconosciuti, a chi ne ha bisogno.

libera

DIMOSTRA E DIFFONDI IL TUO AMORE COME PUOI.

SCRIVI BIGLIETTI, MANDA MESSAGGI, FAI UNA TELEFONATA.

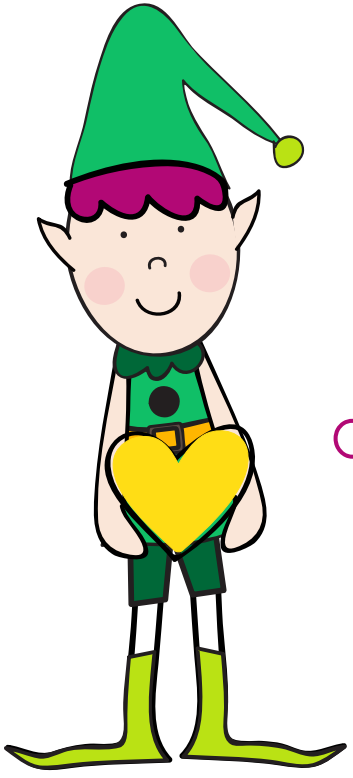
ABBRACCIA I TUOI FAMILIARI QUANDO TI SVEGLI E PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

AMA LIBERAMENTE.

potresti scatenare una reazione a catena positiva e così iniziare a cambiare davvero il mondo.

Libera amore

15



c'è sempre bisogno d'amore.

dimentica

NON PORTARE RANCORE SE TUTTO PUÒ ESSERE RISOLTO CON UN SORRISO O UN ABBRACCIO.

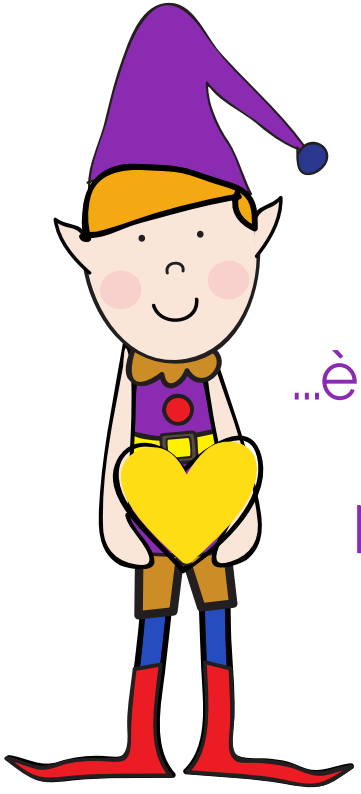
NON FARE COME L'ELEFANTE, CERCA DI METTERE DA PARTE L'ORGOGLIO E SUPERARE IL DESIDERIO DI AVERE SEMPRE RAGIONE.

DISCUTI E CONFRONTATI, MA CERCA UNA SOLUZIONE.

quando si litiga con qualcuno, soprattutto se gli vogliamo bene, mantenere il punto non servirà a nulla.

A volte la memoria...

16



...è meglio che sia corta! Non portare rancore.

cura

PRENDITI CURA DI UN PICCOLO GIARDINO CONDOMINIALE, INNAFFIA LE PIANTE DI UN ORTO, UNA PIANTINA AROMATICA SULLA TUA FINESTRA, UN FIORE.

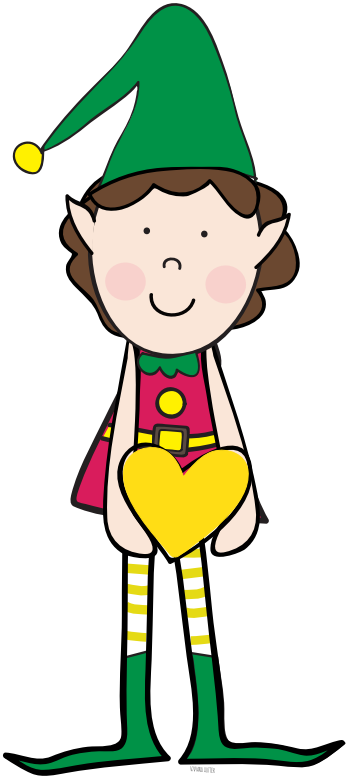
PRENDITI CURA DELLA NATURA CHE TI CIRCONDA, DI PICCOLI E GRANDI SPAZI VERDI.

ANCHE LE PIANTE HANNO BISOGNO DELLE TUE CURE.

anche prendersi cura di un giardino o di un orticello è un esercizio di gentilezza che può fare chiunque.

Prenditi cura della natura

17



di un orto,
un giardino,
una piantina,
un fiore.

ripara

Durante la stagione fredda

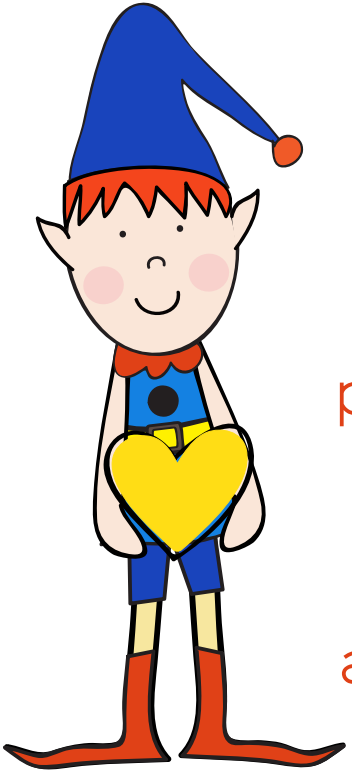
18

costruisci una piccola mangiatoia per uccellini e lasciala fuori, sul tuo balcone, in giardino, sugli alberi in un parco.

gli uccellini potranno trovare riparo e ristoro anche quando farà troppo freddo per volare.

metti al riparo gattini o cagnolini che vedi soli per strada.

aiutare piccoli animali a ripararsi e a trovare cibo è un gesto di gentilezza da poter fare insieme ai bambini.



ripara dalle intemperie piccoli animali, persone in difficoltà, chiunque ne abbia bisogno.

offri

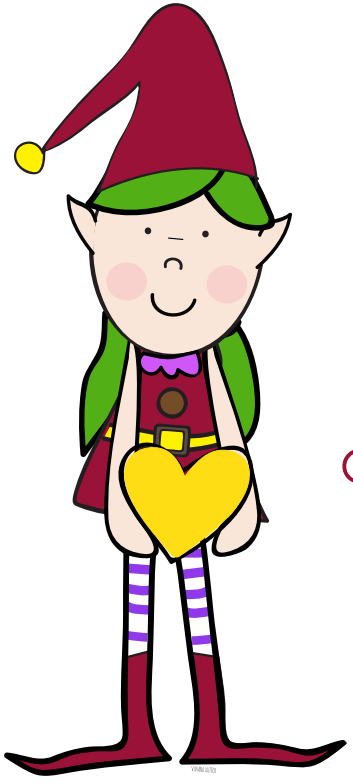
IN UN GIORNO DI PIOGGIA RIPARA SOTTO IL TUO OMBRELLO CHI NON NE HA UNO, O MAGARI REGALALO SE TU NE HAI GIÀ UNO A DISPOSIZIONE.

CREA UN MURO DELLA GENTILEZZA FUORI CASA TUA E APPENDI CIÒ CHE PUÒ ESSERE D'AIUTO A CHI HA BISOGNO: UN CAPPOTTO CHE NON USI, UNA SCIARPA, UN CAPPELLO, UNA COPERTA.

offrire un rifugio, un piccolo riparo, un indumento invernale a chi ne ha bisogno, può salvare una vita.

Offri una mano, un pasto, un aiuto

19



offri amore e gentilezza

aspetta

A SCUOLA, COME NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI, TUTTI ABBIAMO UN'ANDATURA DIVERSA, UNA VELOCITÀ CHE CI CARATTERIZZA.

ESSERE PIÙ O MENO VELOCI NON DEFINISCE UNA PERSONA PER COM'È FATTA, MA STABILISCE SOLO DI QUANTO TEMPO HA BISOGNO OGNUNO DI NOI.

essere più veloci non vuol dire essere più bravi o più intelligenti ma solo avere un'andatura diversa.

Non tutti vanno alla stessa velocità

20

prova ad aspettare chi va più lento di te.

coinvolgi

SCEGLI DI INVITARE ALLE TUE FESTE QUELLI CHE VENGONO ESCLUSI, DERISI, ADDITATI, BULLIZZATI.

SE LA PERSONA ESCLUSA, DERISA O BULLIZZATA SEI TU, PARLANE CON CHI TI È VICINO, CON LA TUA FAMIGLIA.

NON NASCONDERTI DIETRO A UNO SCHERMO, NON GIUDICARE, NON DERIDERE: SII ACCOGLIENTE, SARÀ TUTTO PIÙ BELLO.

il bullismo ferisce in profondità, può anche uccidere, perché sentirsi messi da parte o derisi fa molto male.

Coinvolgi, accogli, invita

21

non escludere nessuno, distinguiti per la tua gentilezza

Senti

METTITI NEI PANNI DEGLI ALTRI, CHIEDI LORO COME SI SENTONO, COSA PROVANO, COME SI SENTONO.

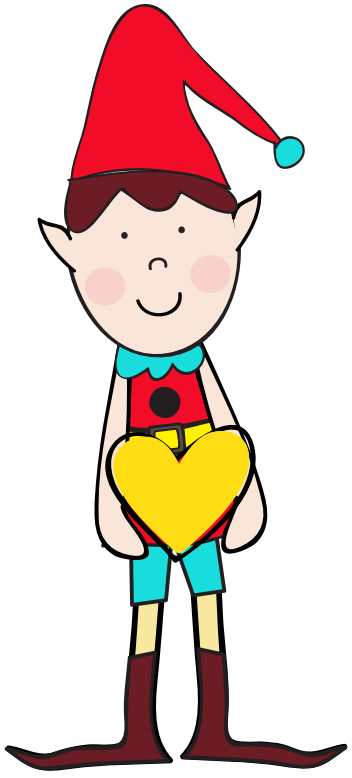
PUOI PROVARE A REALIZZARE UN BARATTOLO DEI PENSIERI E DELLE IDEE IN CUI OGNUNO INSERISCE OGNI GIORNO UN BIGLIETTO IN CUI SPIEGA COME SI SENTE.

UNA VOLTA A SETTIMANA LEGGI I BIGLIETTI CON GLI ALTRI.

a volte gli atteggiamenti degli altri ci sembrano inspiegabili: cercane le motivazioni per capirvi meglio.

Cerca di capire...

22



...come si sentono gli altri!

rispetta

RISPETTA LE EMOZIONI DEGLI ALTRI, NON DERIDERE QUALCUNO SE HA PAURA.

RISPETTA E MANTIENI LE PROMESSE CHE FAI, ANCHE VERSO TE STESSO.

RISPETTA LE IDEE ALTRUI: NON TUTTI DEVONO PER FORZA PENSARLA COME TE, MA TUTTI HANNO IL DIRITTO DI AVERE UN PROPRIO PENSIERO SENZA ESSERE GIUDICATI..

il rispetto è la forma più pura della gentilezza: è un atto d'amore verso gli altri e verso di sé.

Rispetta... 23

...le emozioni,
i tempi,
gli appuntamenti,
le idee, la libertà.

loda

A VOLTE FARE UN COMPLIMENTO CI SEMBRA DIFFICILE, SOPRATTUTTO SE PORTIAMO RANCORE VERSO UNA PERSONA.

UN COMPLIMENTO INVECE FA DAVVERO BENE ALL'ANIMA, SOPRATTUTTO SE ARRIVA DA CHI NON CI SI ASPETTA.

UN COMPLIMENT FA BENE A CHI LO FA E A CHI LO RICEVE.

il modo migliore per rispondere a un gesto ostile è un complimento, una parola gentile.

Fai un complimento...

24

...a chi non se lo aspetta.