

Il calendario della gentilezza

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



Spunta ogni passo che realizzi

Passi di gentilezza percorsi: ___ /31

5

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi



12

Pensa al posto più bello del mondo e ringrazia

19

Chiedi ad un anziano di raccontarti la sua storia

26

Fai un piccolo regalo a una persona che non se lo aspetta

6

Soffermati a contemplare il luogo in cui ti trovi



13

Abbandona un vizio che ti fa male

20

Ascolta una persona senza interrompere

27

Chiedi scusa a qualcuno a cui hai fatto un torto

7

Coinvolgi qualcuno nel tuo mese della gentilezza



14

Alzati presto per contemplare il giorno che nasce

21

Condividi una buona notizia con i tuoi amici



28

Passa la serata a guardare un'opera d'arte

1

Decidi di dedicare un mese alla gentilezza

8

Parla con un bambino

15

Recupera un vecchio oggetto che volevi buttare

22

Stai in silenzio ad ascoltare il rumore del mondo attorno

29

Cerca un pregio in una persona che mal sopporti

2

Metti un capo che non indossavi da tanto tempo

9

Chiama una persona che non senti da molto tempo

16

Condividi una tua vecchia foto di gruppo con chi vi compare

23

Attacca alla porta un elenco di cose x cui val la pena vivere

30

Ringrazia chi ti ha mostrato gentilezza

3

Leggi un brano che parli di amicizia e condividilo

10

Cucina il tuo piatto preferito e donalo ad un tuo vicino

17

Di *ti voglio bene* ad una persona a cui non lo hai mai detto

24

Realizza un'opera con le tue mani e donala

31

Lascia un segno per ricordare questo mese di gentilezza

4

Fai una cosa per qualcuno che non saprà mai che l'hai fatta

11

Scrivi un biglietto ad una persona che ti ha trattato bene

18

Passa del tempo con una persona sola o malata

25

Dedica un pensiero a chi ti ha permesso di essere dove sei