COLTIVIAMO GENTILEZZA
WWW.COLTIVIAMOGENTILEZZA.IT

Calendario dell'Avvento

gli elfi della gentilezza

SPUNTI E IDEE PER COLTIVARE GENTILEZZA

tratti da "Il mio Quaderno della Gentilezza"

di Viviana Hutter

grafiche e testi di Viviana Hutter

desidera

FATE UNA LISTA DEI VOSTRI DESIDERI.

INSERITE LE LISTE IN UN CONTENITORE (BARATTOLO, SCATOLA, BUSTA, SACCHETTO)

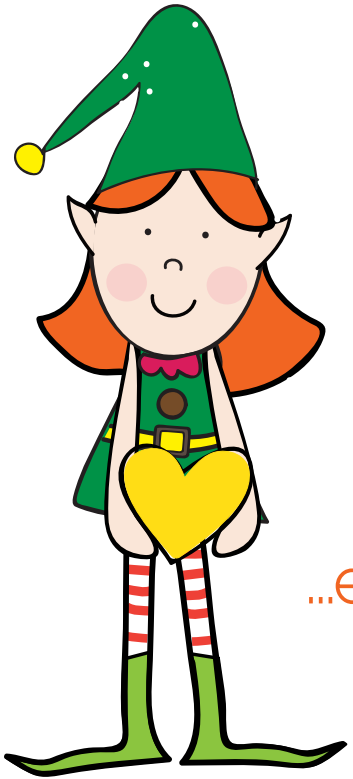
PESCATE A OCCHI CHIUSI E LEGGETE I DESIDERI.

SCOPRITE A CHI APPARTENGONO E PARLATENE.

i desideri ci fanno stare bene, sono piccoli e grandi obiettivi che ci fanno guardare lontano.

Esprimi un desiderio...

1



...e condividilo con gli altri!

Scrivi

LASCIATE MESSAGGI GENTILI IN GIRO PER CASA, ANONIMI SE IN CASA SIETE TANTI

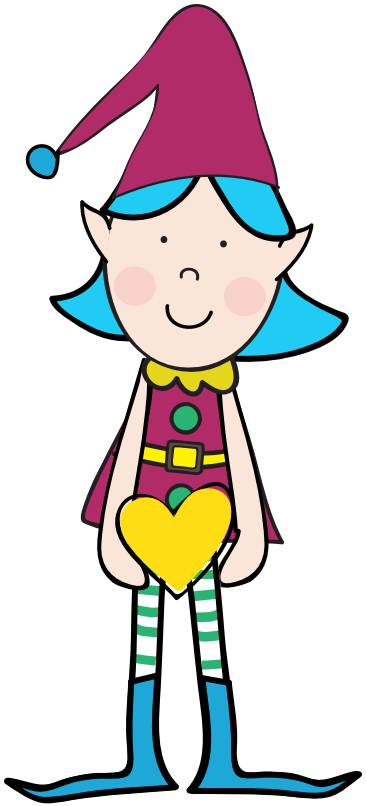
LA SERA, INTORNO ALLA TAVOLA, SVELATE I VOSTRI BIGLIETTI E PARLATE DELLE SENSAZIONI CHE VI HA PROVOCATO TROVARLI.

UN BIGLIETTO PUÒ DONARE UN SORRISO IN UNA GIORNATA GRIGIA

un messaggio trovato per caso può cambiare il corso di una giornata, può scaldare il cuore.

Lascia messaggi in giro per casa

2



con scritto ad esempio:
buongiorno come stai?
ti auguro una buona giornata!

àmati

PRENDETE CARTA E PENNA E FATE DELLE LISTE

10 COSE CHE SAPETE FARE DAVVERO BENE

10 COSE CHE NESSUNO SA DI VOI

10 IDEE BRILLANTI CHE AVETE AVUTO

10 MOTIVI PER AMARVI

la gentilezza verso gli altri passa prima dalla gentilezza verso se stessi: apprezzati per come sei e per ciò che fai.

Davanti allo specchio ripeti:

3

"Tu sei speciale così come sei."

racconta

SCEGLI LIBRI CHE POSSANO EMOZIONARE TE E CHI TI ASCOLTA

PUOI SCEGLIERE DI LEGGERE A CASA, IN GIARDINO, DI NOTTE SOTTO IL CIELO STELLATO

ATTRAVERSO LA LETTURA E IL RACCONTO POTRAI ESPRIMERE LE TUE EMOZIONI COINVOLGENDO I TUOI ASCOLTATORI, PICCOLI E GRANDI

non sempre è facile raccontare di sé, di come ci si sente: un libro è lo strumento magico che riesce a farlo per noi.

Leggi un libro a qualcuno

4

racconta una storia, inventa una fiaba della buonanotte

condividi

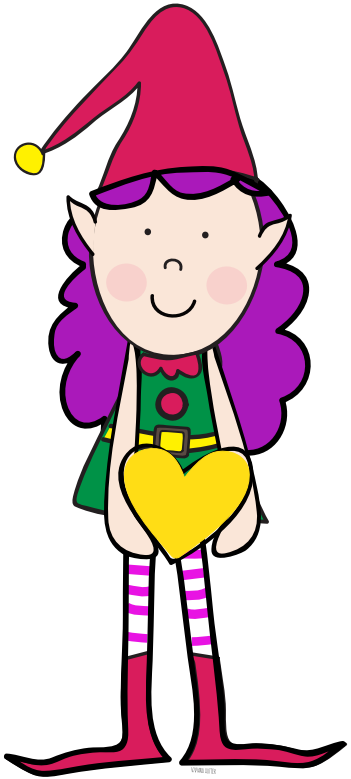
ORGANIZZATE UNA SERATA "SWAP" IN CUI VI SCAMBIATE OGGETTI PER QUALCHE GIORNO

GIOCATE A GIOCHI DI SOCIETÀ IN CUI VINCE CHI "HA DI PIÙ" (TIPO "MONOPOLI") E AD UN CERTO PUNTO DEL GIOCO DECIDETE DI SCAMBIARE IL BOTTINO CON IL VOSTRO GIOCATORE DI DESTRA.

condividere con gli altri qualcosa di cui non si può fare a meno rende felici e ci fa stare bene.

Condividi qualunque qualcosa a cui tieni tantissimo

5



un oggetto, un ricordo, un'emozione, un'idea stramba.

scusati

CHIEDI SUBITO SCUSA MA SE PROPRIO NON RIESCI A FARLO A VOCE, SCRIVI UN BIGLIETTO

CHIEDERE SCUSA NON VUOL DIRE "AVER PERSO" O "ESSERE PIÙ DEBOLE",

PIUTTOSTO VUOL DIRE ESSERE ABBASTANZA FORTI E CORAGGIOSI DA AFFRONTARE I PROPRI ERRORI E AMMETTERE DI AVER SBAGLIATO.

scusarsi non sempre è facile, ma dimostra che abbiamo capito cosa abbiamo sbagliato: è un gesto d'amore.

Chiedi scusa se hai sbagliato

6

e non aspettare che gli altri facciano sempre il primo passo.

cucina

CUCINA CON AMORE INSIEME A QUALCUNO A CUI VUOI BENE

PREPARA LA TAVOLA, AGGIUNGI UN FIORE VICINO AD OGNI PIATTO

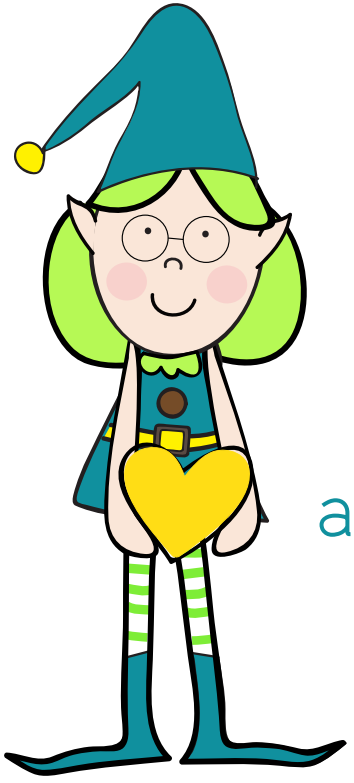
SCOPRI QUALCHE ANTICA RICETTA DI FAMIGLIA

PRAPARA UN PASTO E POI OFFRITI DI DONARLO AD ASSOCIAZIONI O A QUALCUNO CHE NE HA BISOGNO

cucinare è un gesto d'amore: quando cuciniamo insieme a qualcuno che amiamo tutto diventa più buono.

Prepara una buona cena...

7



fallo con amore: sarà tutto più buono!

colora

DAI SFOGO ALLA TUA CREATIVITÀ E ALLA TUA IMMAGINAZIONE.

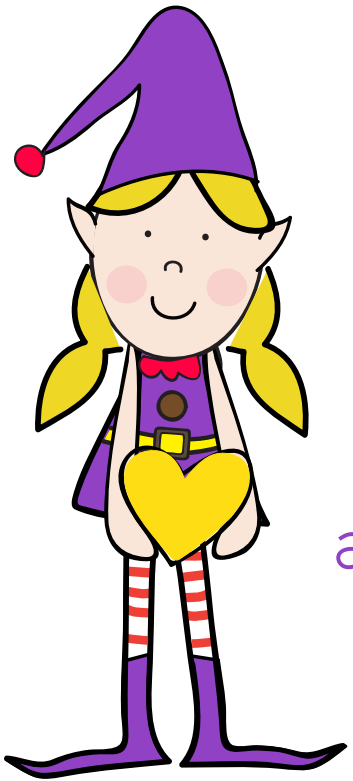
ORGANIZZA UNA CHALLENGE CREATIVA TRA AMICI E PARENTI (ANCHE ONLINE).

COINVOLGI LA TUA FAMIGLIA NELLA REALIZZAZIONE DI UN'OPERA ARTISTICA COLLETTIVA.

riuscire a esprimersi attraverso la creatività migliora le relazioni, l'autostima e la comunicazione.

Immagina, crea, inventa, realizza

8



esprimiti attraverso la creatività.

chiama

CONTATTA LE PERSONE CHE NON SENTI DA MOLTO TEMPO: AMICI, PARENTI, EX COMPAGNI DI SCUOLA, EX COLLEGHI.

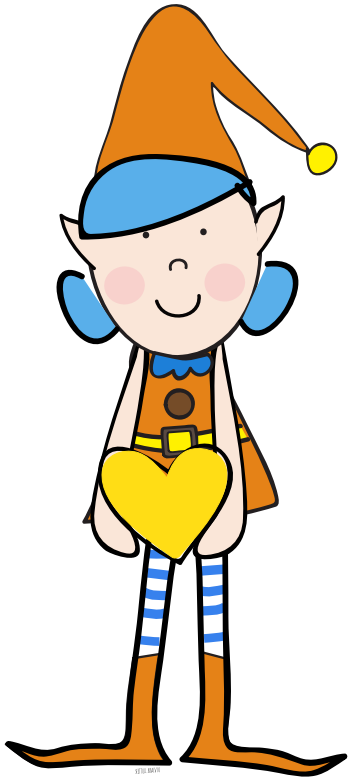
PUOI USARE I SOCIAL, MA UNA TELEFONATA SARÀ SEMPRE MEGLIO!

ORGANIZZA UNA RIMPATRIATA, OGGI CON INTERNET È TUTTO PIÙ FACILE.

ci sono mille motivi per cui non ci si sente, possono passare mesi, anni: non lasciare che il tempo cancelli l'affetto.

Chiama quell'amico...

9



...che non senti mai!

grafiche e testi di Viviana Hutter

Saluta

SALUTA SEMPRE CHI INCONTRI: POTRESTI CAMBIARE LA SUA GIORNATA.

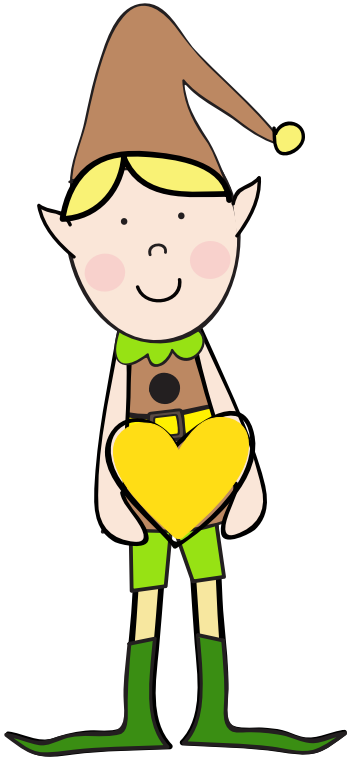
SALUTA I NEGOZIANTI, I CASSIERI, I PROFESSORI, IL POSTINO, IL VICINO DI CASA.

INSEGNA AI PIÙ PICCOLI UN MODO GENTILE PER SALUTARE ANCHE SE SI PROVA VERGOGNA.

Salutare è un gesto semplice che tutti possono fare: se saluti puoi mostrare agli altri che per te sono importanti.

Saluta sempre...

10



...quando incontri qualcuno.

grafiche e testi di Viviana Hutter

Sorridi

SORRIDI SEMPRE, TROVA SEMPRE UN MOTIVO PER SORRIDERE.

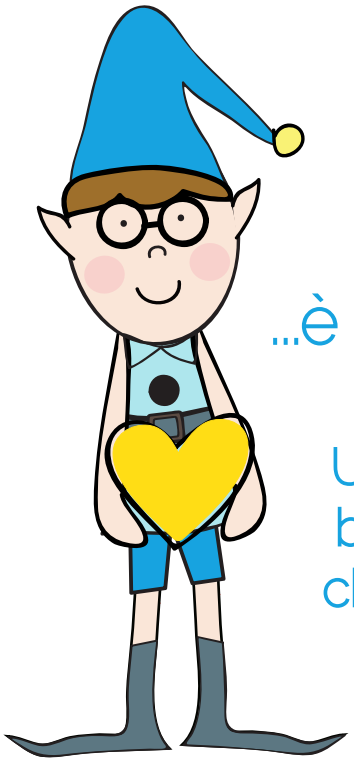
CERCA DI SORRIDERE ANCHE SE NON TI VA. SE PROPRIO NON RIESCI FATTI RACCONTARE UNA BARZELLETTA.

PUOI SORRIDERE ANCHE CON GLI OCCHI.

un sorriso ha il potere di cancellare il malumore e di riportare la serenità, anche dopo un litigio.

Sorridi a tutti...

11



...è contagioso!

Un sorriso è una buona medicina che cura le ferite del cuore.

emoziònati

NON DARE IMPORTANZA A CIÒ CHE LEGGI SUI SOCIAL, SPESSO NON CORRISPONDE AL REALE.

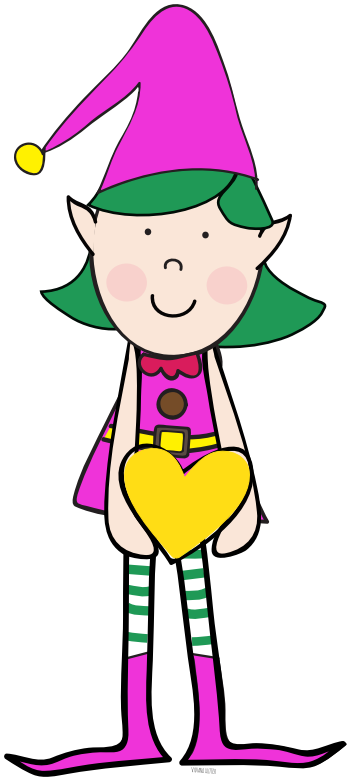
PARLA GUARDANDO NEGLI OCCHI, CERCANDO UN CONFRONTO PERSONALE, NON ATTRAVERSO I COMMENTI SOTTO UN POST.

CERCA DI ORGANIZZARE MOMENTI DI DISCUSSIONE E GIOCO METTENDO DA PARTE IL TELEFONO.

parlare delle proprie emozioni e confrontarsi con le persone rafforza le relazioni, a differenza di un post.

Condividi emozioni...

12



...invece di post sui social.