



1. Quali sentimenti associ a questa immagine?

2. Quali tra queste parole associeresti alla foto?

tranquillità

pace

egoismo

altruismo

gentilezza

amore

amicizia

tristezza

LA GENTILEZZA

La **gentilezza** si conquista e poi non si spreca. Con **gesti piccoli**, quotidiani, che nel tempo diventano naturali. Marco Aurelio, filosofo e imperatore romano, la definiva “la più grande gioia dell’umanità”, e già i romani conoscevano i benefici per la salute, corpo e psiche, della gentilezza.

3. Come essere gentili: 10 modi semplici

Per essere gentili ci sono alcuni passaggi fondamentali; quali sono, secondo te i dieci gesti che dobbiamo fare per essere gentili?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

4. Ecco 10 buone regole, mettile in ordine di importanza e spiega perché.

1. ASCOLTA
2. NON ESSERE AGRESSIVO
3. SORRIDI
4. PROTEGGI L'AMBIENTE
5. RISPETTA GLI ANIMALI
6. CONDIVIDI
7. FAI I COMPLIMENTI
8. SII PAZIENTE
9. COLTIVA GLI AMICI
10. ACCETTA LA DIVERSITA'

5 a. Leggi il testo e poi spiega il significato delle parole sottolineate.

•Aperti con gli altri

Salutare (ricordare il nome della persona è un segno **tangibile** della nostra attenzione), ringraziare (grazie è una parola chiave del dizionario della gentilezza) e sorridere.

•La diversità è ricchezza

Bisogna accettare, e considerare una risorsa e non un problema, la diversità delle opinioni e delle convinzioni religiose, politiche e sociali. Per non parlare, ovviamente, delle diversità di razza, di status economico e di orientamento sessuale. La diversità non impedisce di avere opinioni anche controcorrente e di volerle difendere, ma sempre con la mente aperta, pronti a cambiare idea.

•Niente aggressività

Si può essere forti, anche in modo duro, se necessario, senza per questo superare il confine dell'aggressività. Gli **sgarbi** sono uno spreco puro, come il **rancore**: energie che ci mettono in contrasto irreversibile con gli altri.

•Ascolto e pazienza

Plutarco diceva: non è un caso se abbiamo due orecchie e una bocca. Dobbiamo parlare di meno e ascoltare di più. Sempre, anche quando si tratta di parole che non condividiamo. Quanto alla pazienza, è un metodo strategico delle persone gentili. Sanno prendere il tempo necessario per raggiungere l'obiettivo.

•Rendere merito agli altri

Una persona diventa gentile quando riesce a riconoscere i meriti degli altri, senza sentirsi inferiore. Non siate avari di complimenti e mostratevi disponibili anche ad ascoltare ciò che la persona alla quale state rendendo merito ha da dirvi.

•Comunicare senza gelosie

Non tenete per voi la conoscenza: condividetela. Non siate gelosi del sapere, e incentivate sempre la vostra curiosità: è un motore della vita che, tra l'altro, aiuta a tenere la mente fresca e allenata. Comunicate, condividete e trasmettete.

•Proteggere il Pianeta

Sembra un concetto troppo ampio e astratto. Al contrario, non si può essere gentili senza coltivare quotidianamente, anche con i gesti più semplici, questo vero e proprio comandamento di vita. Come si traduce nella pratica? Non inquinare, non sporcare, ridurre gli sprechi. E ricordarsi, ogni volta che diventa possibile, delle tre R: Riciclo, Riutilizzo e Riparazione.

•Rispettare animali e piante

Chi è gentile riesce a dimostrarlo non soltanto nei confronti delle persone, ma anche per come tratta gli animali, per come cura le piante o coltiva un orto.

•Condividere la ricchezza

Una persona gentile e benestante non dimentica mai di condividere il suo **benessere** e metterlo a disposizione anche degli altri. Godere dei propri soldi in solitudine, tra l'altro, è una cosa molto triste e controproducente. Al contrario, vedere altri felici per ciò che riusciamo a condividere con loro, rende felici anche noi. La gentilezza ha sempre un effetto contagioso.

•Coltiva gli amici

Chi è gentile, per natura, sa bene quanto valga un'amicizia e quanto vada coltivata. Con continuità, dedicando tempo agli altri, non andando sempre di fretta se abbiamo l'opportunità di stare con gli amici. Ascoltandoli. E non aspettandosi mai qualcosa in cambio.