

ESERCIZIO 2 – GESTI DI GENTILEZZA RANDOM

Mettere in atto cinque gesti gentili/di aiuto in una singola giornata.

- Scegli un giorno in cui mettere in atto cinque gesti gentili. Le azioni scelte possono essere di ogni tipo e di diversa rilevanza, da andare a donare il sangue ad aiutare un amico o un vicino di casa (*chiaramente, rispettando le norme restrittive sulla mobilità attualmente presenti*).
- Nella prossima settimana, individua una giornata in cui mettere in atto cinque gesti gentili verso altre persone.
- Seleziona la giornata in cui prevedi di avere più tempo libero, e segnala sull'agenda o sul calendario. È molto importante che i gesti vengano messi in atto nel corso della stessa giornata!
- I gesti dovrebbero avere un certo grado di diversità tra loro, evitando di ripetere lo stesso gesto nei confronti della stessa persona. Cerca quindi di diversificare sia il tipo di gesto che i destinatari. Non è necessario che i destinatari siano consapevoli del gesto.

ESERCIZIO 2 – GESTI DI GENTILEZZA RANDOM

Mettere in atto cinque gesti gentili in una singola giornata.

- Se inizialmente non sembra venirti in mente niente, prova a pensare a tutte quelle volte in cui qualcuno è stato gentile nei tuoi confronti, e fai una piccola lista di questi gesti. Può essere utile anche richiamare alla mente le occasioni in cui sei stato gentile in passato, raccogliendole in una piccola lista.
- All'inizio del giorno selezionato, prova ad anticipare che tipo di gesti gentili sarà possibile mettere in atto nella tua quotidianità. Durante la giornata le azioni da compiere possono variare, ma avere già una lista aiuta a mettere in atto il proposito dei cinque gesti di gentilezza.
- A fine giornata, **descrivi che cosa hai fatto** (sinteticamente, in una/due frasi), **come**, e **che tipo di impatto** questi gesti hanno avuto (su di te e sugli altri).