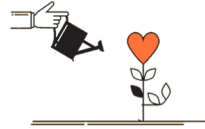




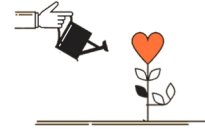
Semi di gentilezza

Tieni il portone a chi sta arrivando dopo di te



Semi di gentilezza

Se all'uscita del supermercato vedi una persona in difficoltà con i sacchetti della spesa chiedile se vuole una mano



Semi di gentilezza

Ricordati sempre di ringraziare chiunque porti valore nella tua vita



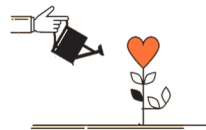
Semi di gentilezza

Ascolta sempre senza interrompere. Spesso le persone non vogliono un consiglio, ma desiderano solo essere ascoltate



Semi di gentilezza

Cedi il posto a qualcuno sul bus o sul treno



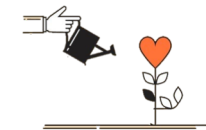
Semi di gentilezza

Sorprendi una persona a te cara con un regalo inaspettato senza motivo



Semi di gentilezza

Dai più abbracci alle persone che ami, anche senza un apparente motivo



Semi di gentilezza

Chiama a sorpresa un familiare o un amico che non senti da tempo, solo per il gusto di sentirlo e chiedergli come sta





Semi di gentilezza

Fai complimenti sinceri.
Non costa nulla ed è un regalo meraviglioso che possiamo fare a chiunque.
Non pensarlo soltanto, fallo ad alta voce



Semi di gentilezza

Sorprendi un amico regalandogli una tavoletta di cioccolato particolare



Semi di gentilezza

Quando ti rendi conto di aver sbagliato, chiedi scusa con semplicità



Semi di gentilezza

Saluta e sorridi di più.
Regala sorrisi, sii un “sorriditore” seriale ovunque



Semi di gentilezza

Morditi più spesso la lingua quando stai per fare una critica ad una persona (presente o assente)



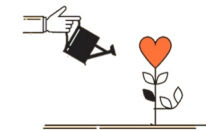
Semi di gentilezza

Prepara una torta e portala a lavoro per condividerla con i colleghi



Semi di gentilezza

Perdona le piccole dimenticanze o gli sgarbi quotidiani di chi lavora con te.
Non dargli peso



Semi di gentilezza

Impara il nome della guardia di sicurezza o del portinaio del tuo ufficio e quando lo rivedi chiamalo per nome

