



Mezzopieno

DICEMBRE 2021 MEZZOPIENO

Il calendario della gentilezza

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

DOMENICA

1

Decidi di dedicare un mese alla gentilezza

2

Metti un capo che non indossavi da tanto tempo

3

Leggi un brano che parli di amicizia e condividilo

4

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

5

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi



6

Soffermati a contemplare il luogo in cui ti trovi

7

Coinvolgi qualcuno nel tuo mese della gentilezza

8

Parla con un bambino

9

Chiama una persona che non senti da molto tempo

10

Cucina il tuo piatto preferito e donalo ad un tuo vicino

11

Scrivi un biglietto ad una persona che ti ha trattato bene

12

Pensa al posto più bello del mondo e ringrazia

13

Abbandona un vizio che ti fa male



14

Alzati presto per contemplare il giorno che nasce



15

Recupera un vecchio oggetto che volevi buttare

16

Condividi una tua vecchia foto

17

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



18

Silenzia il cellulare per tutto il giorno

19

Chiedi ad un anziano di raccontarti la sua storia

20

Ascolta una persona senza interrompere

21

Condividi una buona notizia con i tuoi amici

22

Stai in silenzio ad ascoltare il rumore del mondo attorno

23

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

24

Realizza un'opera con le tue mani e donala



25

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



26

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

27

Chiedi scusa a qualcuno a cui hai fatto un torto



28

Passa la serata a guardare un'opera d'arte

29

Cerca un pregio in una persona che mal sopporti

30

Ringrazia chi ti ha mostrato gentilezza

31

Lascia un segno per ricordare questo mese di gentilezza



✓ Spunta ogni passo che realizzi
Passi di gentilezza percorsi: ___ /31