

COMUNICATO STAMPA

Torna il calendario della gentilezza, un gesto al giorno per tutto il mese di dicembre

A partire dal programma settimanale "i 52 passi", il Movimento Mezzopieno lancia un'iniziativa per diffondere gentilezza durante il periodo natalizio

Un gesto al giorno per tutto il mese di dicembre, dal momento di silenzio e di contemplazione, a gesti di gratitudine verso di sé, gli altri e il mondo. È la proposta che con il "Calendario della Gentilezza" il Movimento Mezzopieno lancia anche quest'anno in occasione del periodo natalizio per diffondere gentilezza e positività, con piccoli gesti quotidiani per non smettere di credere nel mondo e negli esseri umani.

Movimento Mezzopieno è la rete italiana per la diffusione della cultura della positività che coinvolge associazioni, aziende, scuole, giornalisti, insegnanti, ricercatori, artisti e cittadine e cittadini in un continuo lavoro di riflessione per sé e per gli altri.

La gentilezza è la risposta di gratitudine per il mondo. È ciò che può tirare fuori il meglio degli altri e anche di noi stessi.

Il calendario della gentilezza è nato come percorso collettivo, elaborato dall'esperienza del più ampio percorso annuale dei "52 passi", un programma di crescita personale del movimento Mezzopieno che dal 2014 coinvolge centinaia di scuole, Comuni, aziende, università e persone in tutta Italia; progetto realizzato in collaborazione con l'Università di Torino (dipartimento di psicologia) e l'università di Berkeley USA

(<https://mezzopieno-news.tumblr.com/52passi>).

La rete Mezzopieno ha elaborato una lista di impegni da proporre sotto forma di passi concreti, creando un percorso di gentilezza, una versione alternativa del calendario dell'Avvento, in cui ogni giorno è caratterizzato da un impegno personale per esprimere il meglio di sé e degli altri e portare più gentilezza nella vita delle persone.

L'obiettivo è coinvolgere non solo i tanti membri e simpatizzanti della Rete italiana della positività, che sono oltre 30000 in tutta Italia, ma tutta la comunità, in un vero e proprio cammino condiviso.

Il calendario è organizzato per affrontare 31 passi di gentilezza, uno per ogni giorno del mese, nei suoi tre ambiti di applicazione principali: la gentilezza verso gli altri, la gentilezza verso il mondo e la gentilezza verso sé stessi.

Mezzopieno

www.mezzopieno.org

Ufficio stampa

Elisa Gallo

info@elisagallo.it

tel. 328.7355957

Il calendario della gentilezza Mezzopieno

- 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 per 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