

POESIE DI GENTILEZZA

Celebrare la gentilezza



CREA UN LEGAME con qualcuno che ha bisogno di una dose extra di gentilezza. Gli atti di gentilezza possono essere semplici. A volte, scrivere un pensiero o una poesia e condividerlo con gli altri può aumentare il proprio senso di felicità, gioia e autostima. Ed è un ottimo modo per stringere rapporti con gli altri! Per preparare la tua Poesia di Gentilezza, pensa ad un ricordo comune, ad una storia su quella persona, ai suoi sogni o aspirazioni, o a qualcosa che ritiene speciale.



CREA la tua Poesia di Gentilezza utilizzando i pastelli e le parole. Lasciati ispirare da alcune di queste frasi di incoraggiamento adatte alla persona speciale che riceverà la poesia. Il ricordo che avete in comune ti porta ad **Avere coraggio** o a **Spiegare le ali**? Avete creato un legame **Cuore a cuore**?

Le poesie spesso utilizzano le parole per creare immagini. Non devono per forza fare rima, scegli liberamente. Illustra la poesia disegnando le immagini e i simboli che accompagnano le tue parole.

Pensa a cosa rende quella persona speciale e usa il dono della gentilezza per aiutare gli altri a camminare **A testa alta**.

Segui il **FLUSSO** *Cuore a cuore* **PACE INTERIORE** *Cuore tenero*

Un caldo abbraccio

Abbi coraggio

CIAO RAGGIO DI SOLE

COCCOLOSIO

Respira

Spiega le ALI

Entrate in AZIONE

Il limite è il cielo **A testa alta** **BFF** *Segui la tua NATURA*



Isabella S.



PRESENTA la poesia alla tua persona speciale. Puoi realizzare una busta ripiegando carta colorata o un disegno fatto da te. Oppure potresti arrotolare la poesia come una pergamena e legarla con un nastro. Scrivi il nome della persona sulla lettera o sulla pergamena. Scegli se consegnare la Poesia di Gentilezza di persona o in digitale facendo una foto e inviandola per email o messaggio. Potresti anche spedirla o lasciarla come sorpresa fuori o infilata sotto la porta.



RISPONDI alla gentilezza con altra gentilezza. La persona a cui consegnerai la poesia potrebbe rispondere con un bigliettino di ringraziamento. Oppure chi riceverà le tue poesie potrebbe esprimere la propria gratitudine con altri gesti gentili, come un sorriso o una foto della tua poesia appesa in casa. Le poesie scritte a mano e i disegni originali sono tesori che possono illuminare la giornata delle persone!