

Dott.
Medico Pediatra per la Gentilezza

ricetta ludico educativa

RICETTA DELLA GENTILEZZA

Luogo e data

Prescrivo a _____

Firma



COSTRUIAMO
GENTILEZZA



MEDICO PEDIATRA
per la GENTILEZZA

www.costruiamogentilezza.org

La gentilezza è agire.

Una pratica di gentilezza ripetuta più e più volte diventa un'abitudine. In questo modo se ogni individuo agisce abitualmente con gentilezza, acquisisce uno stile di vita sano in ambito personale, relazionale e comunitario.

La gentilezza:

- 1/ **rende felici**
- 2/ **migliora le relazioni**
- 3/ **rende più sano il cuore**
- 4/ **è contagiosa pone le basi per un sano sviluppo**
- 5/ **fa bene a chi la riceve e a chi la dona.**