

# Gesti quotidiani di gentilezza verso se stessi

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<p>Sapevi che essere gentile con se stessi, praticare la gratitudine e mostrare compassione può migliorare la salute mentale e il benessere generale? In onore della Giornata mondiale della gentilezza, prendiamoci (almeno) un momento ogni giorno per essere gentili con noi stessi.</p> <p><b>Ecco 30 modi per iniziare.</b> Di ad alta voce, scrivi o registra cosa ti viene in mente per ciascuna delle seguenti opzioni.</p>					1	2
					Pensa a una cosa bella che è successa ieri.	 <p>Fai qualcosa che ti piace.</p>
3	4	5	6	7	8	9
Pensa a un errore che hai fatto di recente. Cosa può insegnarti?	 <p>Fai un esercizio di respirazione profonda.</p>	Organizza un incontro, di persona o virtuale, con qualcuno che ti dà gioia.	 <p>Prendi nota di tre cose che ti piacciono di te stesso.</p>	Ricordati di un momento difficile che hai vissuto e di come l'hai superato.	Prendi nota di tre cose per cui sei grato, grandi o piccole che siano.	Pensa a un momento in cui ti sei sentito orgoglioso di te stesso. Come ti sei sentito in quel momento?
10	11	12	13	14	15	16
 <p>Dì a qualcuno a te vicino perché è importante per te.</p>	Fai qualcosa di speciale solo per te oggi.	Ritagliati un po' di "tempo per te" per fare tutto quello che vuoi fare e fallo fino in fondo.	Fai un piano per raggiungere un obiettivo.	La prossima volta che un pensiero negativo ti sfiora la mente, riformulalo in modo più positivo.	 <p>Fai qualche attività fisica che ti piace.</p>	Prenditi una pausa.
17	18	19	20	21	22	23
Rifletti su un momento in cui hai dato la colpa a qualcuno. Tu come ti sei comportato?	Prendi nota di tre cose di cui sei orgoglioso di te stesso.	 <p>Ricorda un momento in cui ti sei superato.</p>	Mangia qualcosa che ami e assaporalo. Cosa ti piace nello specifico?	Chiudi gli occhi e visualizza il tuo posto felice.	Perdonati per un errore che hai commesso.	Lascia andare qualcosa che sai di non poter controllare.
24	25	26	27	28	29	30
Cosa guida il tuo senso di scopo?	 <p>Prendi nota di 3 cose al mondo che ti danno gioia.</p>	Guarda una foto di te stesso che ti fa sentire bene.	 <p>Dormi bene la notte.</p>	Prendi nota di due recenti successi.	 <p>Concediti un abbraccio. Letteralmente.</p>	Premiati per aver completato questa missione di gentilezza.