

GENTILEZZA E CORAGGIO

"Il nostro modello sociale premia chi ha più successo, chi è più bello, più simpatico... e questo non fa che incoraggiare la competitività che a sua volta innesca ansia e provoca stress. Quando i livelli di stress sono elevati improvvisamente si diventa aggressivi, negativi e scortesi."

Non lasciarti soggiogare dalla voglia di dominare... Puoi riscoprire gli effetti benefici della gentilezza e smascherare i pregiudizi di chi la declassa a debolezza, fiacchezza, subalternità. Essa aiuta a costruire **relazioni vere, buone, belle** e fa fiorire la **creatività**.

Gentilezza arriva dal **temperamento** e dalla **educazione**. Puoi coltivare il rito del **saluto**: ti guardo negli occhi con calma, serenità e quiete; ti chiamo per nome, ti invito o raccontare, ti ascolto con attenzione. Quando dai rispetto e affetto, quando ti metti sullo stesso piano, quando accogli l'altro senza condizioni... **Tu dai il meglio di te e susciti il meglio negli altri.**

Diventa consapevole del linguaggio del corpo, esso comunica più delle parole. **La gente è uno specchio**: se fai il broncio ti guarda male; se sorridi ricambia con gentilezza. **Sorridi per primo a chi non sorride** perché ha ancora più bisogno del tuo sorriso. Anche se non viene spontaneo. Pratica il sorriso volontario. Anticipa con il gesto quello che vuoi essere con il pensiero! **Imita i gesti delle persone gentili e serene.** Sorridi e la serenità verrà, Il coraggio di sorridere ti illuminerà!

Considera queste parole amiche:

- ✓ *Loda in pubblico e rimprovera in privato*
- ✓ *Fa' tre domande prima di un giudizio*
- ✓ *Fa' tre lodi prima di un rimprovero*
- ✓ *Crea cielo dove altri possano volare*

Gentilezza trova il suo equilibrio tra manierismo stucchevole e fredda indifferenza. Beato, cioè contento dentro il cuore quando ti impegni a essere gentile, mite, premuroso. Metà è amare e l'altra metà è farsi ben volere.

Maurizio Rebesani indica le convinzioni che producono gentilezza e favoriscono la salute del corpo, della mente della coscienza.

Enrico Matteazzi mette a confronto gesti grezzi e gesti gentili con l'arte teatrale.