

# TU sei IMPORTANTE

La tua consapevolezza nutre il tuo benessere interiore e si riflette in tutti i campi della tua vita. Crea la **felicità** dentro e fuori di te.

*Quando gli altri sentono la tua pace, la tua gratitudine e la tua gioia per la vita, vengono attratti da tanta bellezza.*

Chi non è ancora in sintonia con queste frequenze potrebbe provare invidia o disagio, ma quando **risuona con la tua energia** si sentirà a sua volta più **serena, riconoscente e gioiosa**.

**Sii quella persona.  
Sii te stesso.  
Sii luce.**

Una persona felice sorride, gioisce e collabora; è grata. Le piace vedere felici gli altri e prova piacere nell'aiutarli. È felice con loro.

La sua presenza porta armonia, la sua bella energia è ispiratrice.

Ogni giorno puoi creare anche tu con i tuoi gesti, pensieri e parole, un mattone per **costruire insieme** una pace vera, **autentica**. La pace è già dentro te, falla splendere e illumina il mondo.



# COME PUÒ LA GENTILEZZA VERSO SÉ STESSI SALVARE IL MONDO?



Ogni gesto di profonda gentilezza verso sé stessi, genera onde silenziose che si propagano nel mondo: nei rapporti familiari, nelle scuole, nei luoghi di lavoro.

Essere gentili con sé stessi è come accendere una piccola luce che illumina anche chi ci sta accanto.

E se ognuno di noi imparasse a farlo, il mondo intero diventerebbe un luogo più umano, meno reattivo e più capace di comprensione.  
La pace nel mondo comincia da dentro.

Essere gentili con sé stessi è il primo passo per diventare costruttori di pace nella vita quotidiana.

Conoscere sé stessi è il primo atto di gentilezza.

Ogni volta che scegliamo la consapevolezza e la gentilezza, rinnoviamo la fiducia nella vita e nel potere che ognuno di noi ha di renderla più bella — per sé e per gli altri.

La gentilezza verso sé stessi non è un atto di egoismo, ma di consapevolezza. Quando impariamo a trattarci con rispetto, compassione e tenerezza, smettiamo di combatterci dentro — e questo cambia tutto.

Essere **gentili con sé stessi** significa riconoscere la propria umanità: accettare errori, fragilità e imperfezioni come parte della vita. Da questa accoglienza nasce una **calma interiore** che si riflette naturalmente all'esterno.

*Una persona che non si giudica con durezza, che sa perdonarsi e incoraggiarsi, non ha bisogno di sminuire o ferire gli altri. La sua presenza diventa più pacifica, più aperta, più autentica.*

**Ogni gesto, ogni sguardo, ogni incontro diventa un'occasione per riconoscere la bellezza del mondo e gioirne insieme.**



# Le emozioni sono TUTTE nostre alleate.

È fondamentale partire da questa consapevolezza.

**Non esistono emozioni positive o negative.**

Piuttosto, ci sono emozioni piacevoli da sentire e altre meno piacevoli o difficili da accogliere, ma sono tutte **VALIDE**: vengono a portarci un **prezioso messaggio**. Sta a noi comprenderlo.

**Esplorare l'affascinante mondo della mente e delle emozioni** ci permette di imparare a riconoscere i bisogni profondi sottostanti, a volte non così palesi, e poter **scegliere** come **agire consapevolmente** anziché impulsivamente "in preda" alle emozioni.

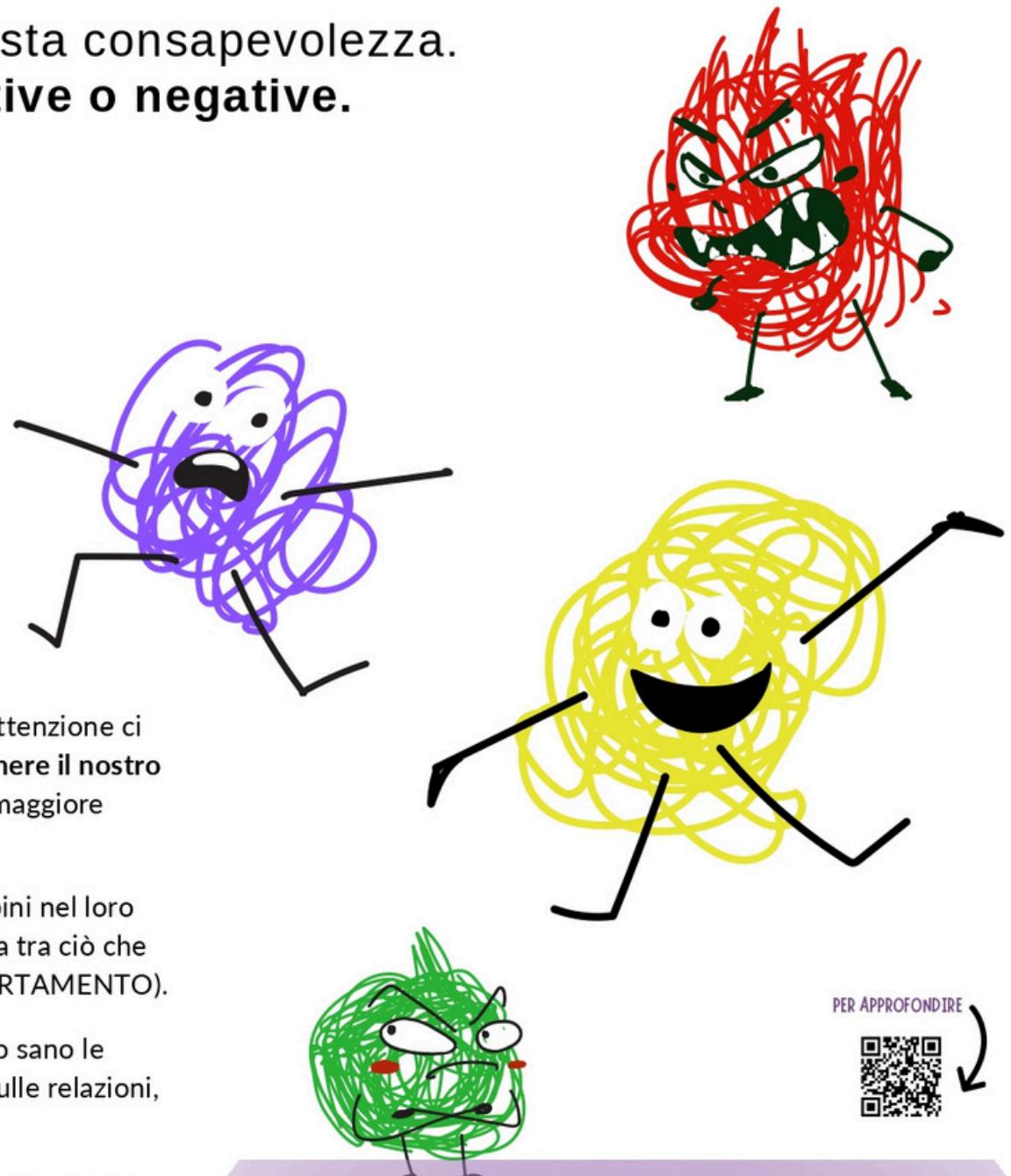
L'educazione emotiva è oggi considerata un pilastro nel benessere individuale e collettivo<sup>1</sup>.

Riconoscere le emozioni, accoglierle e osservarle con attenzione ci permette di coglierne il messaggio profondo e di **esprimere il nostro sentire** in modo sano e costruttivo, favorendo così un maggiore benessere personale e relazionale.

Un altro passo fondamentale per accompagnare i bambini nel loro percorso di crescita è **aiutarli a distinguere** la differenza tra ciò che sentiamo (l'**EMOZIONE**) e ciò che facciamo (il **COMPORTAMENTO**).

Sempre più persone trovano difficile esprimere in modo sano le proprie emozioni, con effetti negativi sul benessere e sulle relazioni, ma l'educazione emotiva va a colmare questa lacuna.

La Mindfulness, con le sue pratiche brevi e accessibili, può essere un valido supporto: aiuta a portare più calma in classe, a prevenire forme di disagio e bullismo, e a coltivare legami autentici e profondi, sia a scuola che nella vita adulta\*.

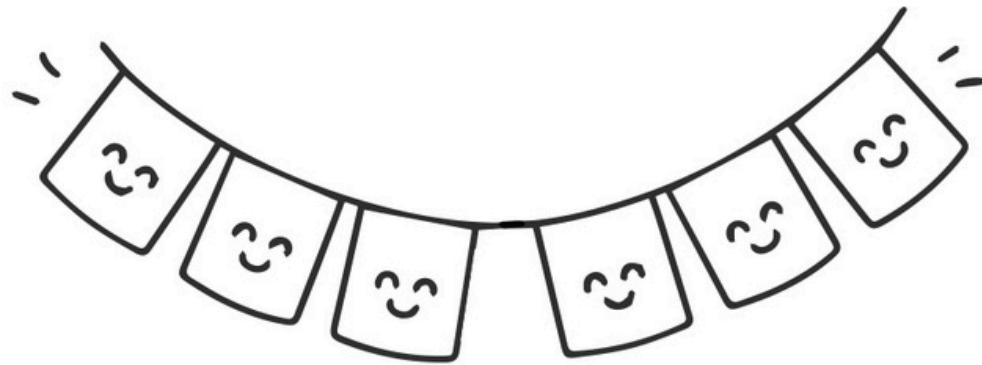


1 - Secondo Daniel Goleman, psicologo e autore di *Intelligenza Emotiva*, le competenze emotive sono cruciali per il benessere individuale e relazionale. Richard J. Davidson, neuroscienziato, direttore del Center for Healthy Minds (University of Wisconsin), ha condotto molte ricerche sul rapporto tra meditazione, cervello ed emozioni. Daniel J. Siegel, psichiatra e docente autore di *The Mindful Brain*, ha sviluppato un approccio che integra Mindfulness e sviluppo emotivo. Daniela Lucangeli, docente di psicologia dello sviluppo, è tra gli studiosi italiani che sottolineano inoltre il grande ruolo delle emozioni e di un clima in classe positivo per facilitare i processi di apprendimento. Ilaria Grazzani, professora ordinaria di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione presso l'Università di Milano-Bicocca è autrice di numerose ricerche in Italia sulla competenza socio-emotiva nei bambini.

# Le Bandierine della Gentilezza

si ispirano alle bandierine tibetane:  
piccoli drappi colorati che,  
mossi dal vento, diffondono  
messaggi di armonia e di pace.

In questo progetto sono diventate un'occasione per invitare i bambini a riflettere e ad esprimere la gentilezza in tre direzioni fondamentali: verso sé stessi, verso gli altri e verso l'ambiente.



## 1. GENTILEZZA VERSO SÉ STESSI

Imparare ad essere gentili con sé stessi significa prendersi cura del proprio corpo, della mente e delle emozioni, riconoscendone i bisogni e imparando ad ascoltarci con attenzione. **Questa forma di gentilezza** è la base per una vita più equilibrata, consapevole e soddisfacente. Qualche esempio:

- **Corpo:** nutrirsi in modo sano, muoversi con piacere (passeggiate, sport, danza), cantare, suonare, concedersi pause rigeneranti, limitare l'uso eccessivo dei dispositivi digitali, coltivare le proprie passioni e hobby manuali tipo bricolage, creazione o riparazione di oggetti, eccetera.
- **Mente:** leggere, dipingere, inventare canzoni o filastrocche, scrivere poesie o racconti, dedicarsi ad attività che stimolino la propria curiosità, rallentare i pensieri, coltivare l'autostima e la concentrazione attraverso pratiche di meditazione e di respirazione consapevole.
- **Emozioni:** le emozioni hanno tutte un valore, ci segnalano bisogni, interessi e obiettivi, aiutandoci ad adattarci e a sopravvivere. Ci avvisano dei pericoli, ci mostrano occasioni di benessere e rafforzano i legami sociali, fondamentali per la cooperazione del gruppo.

Anche la rabbia, spesso vista come negativa, porta con sé un messaggio importante: indica che un confine è stato superato o che un bisogno non è rispettato. Riconoscerla e ascoltarla significa fermarsi, dare un nome a ciò che proviamo e chiederci quale bisogno nascosto ci sta comunicando. Una buona alfabetizzazione emotiva ci aiuta ad affrontare meglio le emozioni difficili, scegliendo comportamenti rispettosi – verso noi stessi e verso gli altri – anche nei momenti complessi.

## 2. GENTILEZZA VERSO GLI ALTRI

La gentilezza nelle relazioni alimenta l'empatia, riduce l'isolamento e rafforza il senso di appartenenza. Qualche esempio:

- offrire aiuto, tempo o capacità
- ascoltare con attenzione e parlare con toni gentili
- dire "grazie" o "scusa" con sincerità
- regalare un sorriso, un disegno o un messaggio incoraggiante
- celebrare con gioia i successi propri e altrui

Gentilezza è anche la scelta consapevole di coltivare un clima positivo e cooperativo anche nei momenti di disaccordo, trasformando le differenze in occasioni per trovare soluzioni che uniscano invece di dividere. Qualche esempio:

- invitare ciascuno a condividere idee, bisogni e valori legati alle proprie proposte, cercando punti comuni o compromessi e prendersi del tempo per lasciare emergere soluzioni diverse
- trasformare i conflitti in occasioni di confronto sui valori e sulle differenze, favorendo la collaborazione
- vedere ogni conflitto come un'opportunità per ascoltare il proprio mondo interiore ed evolvere insieme,
- proporre lavori di gruppo semplici ma stimolanti per facilitare la cooperazione (cosicché, nei momenti di lavori più complessi o di disaccordi, sarà più facile negoziare perché già allenati a collaborare).

## 3. GENTILEZZA VERSO L'AMBIENTE

Riutilizzare oggetti, rispettare gli spazi comuni, camminare o andare in bici, non abbandonare in giro rifiuti, rispettare la natura e gli animali... Essere gentili con l'ambiente significa avere cura del mondo che ci ospita, valorizzando la natura e promuovendo comportamenti sostenibili. È un modo concreto di mostrare riconoscenza alla Terra e responsabilità verso tutti, anche verso le generazioni future.

Qualche esempio:

- riparare oggetti anziché gettarli
- rispettare la bellezza e la quiete della natura
- avere attenzione per gli animali e per gli ecosistemi locali
- riordinare gli spazi dopo l'utilizzo
- abbellire un ambiente condiviso per renderlo più accogliente
- preferire mezzi di trasporto sostenibili e, quando possibile, muoversi a piedi o in bici.





# Chi semina vento raccoglie tempesta.

# Chi semina **GENTILEZZA** raccoglie pace, gioia gratitudine e bellezza



Quale gesto di gentilezza ti piacerebbe ricevere e dare ogni giorno?

**Scrivilo su un seme e affidalo alla terra,  
ai piedi dell'albero della gentilezza.**

Partecipa al CERCHIO DELLA GRATITUDINE  
DOMENICA 16 novembre per scoprire il seguito!!!





siamo  
Soli

...non siamo soli

**RISPLENDIAMO INSIEME**



# Un abbraccio al giorno...



## ANGOLO DEGLI ABBRACCI

Abbraccia la prima persona vicina a te: apri le braccia e offri il tuo abbraccio a un tuo familiare, a un amico, a un'amica, oppure a un nostro volontario o volontaria. Abbraccia con gentilezza. Ripeti con altre persone. Più volte al giorno.

### LO SAPEVI?

Un abbraccio prolungato, di almeno 20 secondi, ha un significato sia emotivo che fisico, poiché *comunica affetto profondo, fiducia e supporto*, e al contempo stimola il rilascio di ormoni del benessere come l'ossitocina, le endorfine, la dopamina e la serotonina, riducendo stress e ansia.

È un modo per creare un legame più forte e per confortare l'altro.



### UN ABBRACCIO

**OFFRE CONFORTO E SOSTEGNO:** si tratta di un modo per dare o ricevere conforto, specialmente quando le parole non bastano.  
**AUMENTA L'AUTOSTIMA:** ricorda la sensazione di essere amati e speciali, che risale all'infanzia e al contatto con la famiglia.  
**RAFFORZA I LEGAMI:** comunica intimità, vicinanza e un legame profondo, che sia tra amici, familiari o partner.

### BENEFICI FISICI

Rilascio di ormoni: *un abbraccio che dura almeno 20 secondi favorisce il rilascio di ossitocina, l'ormone dell'amore, che aiuta a ridurre lo stress e l'ansia e a rallentare il battito cardiaco.*

Sollievo dal dolore: *le endorfine rilasciate durante un abbraccio agiscono come antidolorifici naturali e aumentano la sensazione di benessere.*

Rafforzamento del sistema immunitario: *l'aumento di ossitocina contribuisce anche a rafforzare le difese immunitarie.*

Riduzione dello stress: *la riduzione del cortisolo, l'ormone dello stress, rende le persone più calme e consapevoli.*



# Direzione Pace

**Più si punisce più si rende violento il mondo.** Noi siamo in un sistema in cui si punisce e quindi si contribuisce a rendere più violento il mondo.

**Avvocato Gassani - convegno sulla violenza contro le donne - doveabbiamo sbagliato?**

- Abbiamo sbagliato nel non investire sulla cultura, ma soltanto sul codice penale. Il codice penale interviene quando la donna è già stata uccisa.

Omicidi, fatti di cronaca, **dobbiamo mantenere e alimentare questo clima di violenza e terrore** per poi giustificare le guerre: "Perché si fanno le guerre?" "Perché l'uomo è violento." ?!

**Ciò che posso cambiare** non è il passato, non è l'altro ma è **il mio presente** e, in prospettiva, il mio futuro.

Se io sono convinto che tutto dipende da me al 100% è chiaro che a questo punto sarà solo una mia scelta se attivarmi per cambiare oppure no.

Dare la colpa all'altro è un modo per non cambiare noi. Cambiando il mio modo di parlare, di pensare, di giudicare, avrei potuto cambiare la situazione senza aspettare l'altro, senza dover dipendere dall'altro.

La violenza e le guerre non sono il problema, ma **un sintomo** di un sistema che, come ho detto, esige la violenza, usa la violenza e le guerre per mantenere questo sistema di cose e... fare affari a discapito di altri.

## Abbiamo parlato di niente

Questo ci fanno passare: l'informazione è importante. Ma per cosa? La parola deriva dal verbo latino 'informare' che significa: dare forma alla mente, insegnare, disciplinare'.

Ma che forma diamo alla nostra mente? Cosa ci viene insegnato?

Un mare di informazioni continue, ripetute che non riescono a sedimentare, a fermarsi per poterne cogliere degli insegnamenti, delle cose utili. Ma quali sono le cose utili che ci vengono passate?

## L'altro non è mai la causa, ma solo uno stimolo.

Come ci sentiamo è la conseguenza di come ascoltiamo il messaggio. Poiché non possiamo controllare le parole delle persone, risulta fondamentale essere consapevoli di come riceviamo il messaggio, cioè se ascoltiamo con orecchie da Sciacallo o con orecchie da Giraffa.

Ascoltare sé stessi è il primo passo per comprendere ciò che stiamo vivendo e per scegliere come mettere in atto delle azioni per cercare di soddisfare ciò di cui sentiamo la mancanza.

**CNV Parlare pace, Esserci. Marshall Bertram Rosenberg**

**Riesci a volte a prenderti del tempo? Ad ascoltarti? Hai la percezione di te, della tua realtà interiore, di quello che stai vivendo?**

Concentrati sul sentire, su quello che percepisci e che emerge dal tuo interno. Potrebbe essere qualcosa di nuovo per te.

Infatti non siamo abituati ad ascoltarci, a fermarci, al silenzio. Tutto è proiettato fuori di noi.

La nostra interiorità è qualcosa di sconosciuto e per molti è un luogo di terrore, un terreno inesplorato sul quale non posare mai i piedi e l'attenzione.

Le nostre emozioni sono come le spie dell'automobile non esistono spie negative: ogni spia si accende per darci un messaggio, per dirci qualcosa di cui ci dobbiamo occupare (olio motore benzina nutrimento...).



**Costruiamo la pace, riduciamo la violenza nel mondo, facendo un passo alla volta e il primo comincia da noi, da dentro di noi. Adesso, da subito. Non aspettiamo leggi e cambi di rotta di governo, perché non avverranno a meno che non ne saremo costretti da fatti contingenti.**

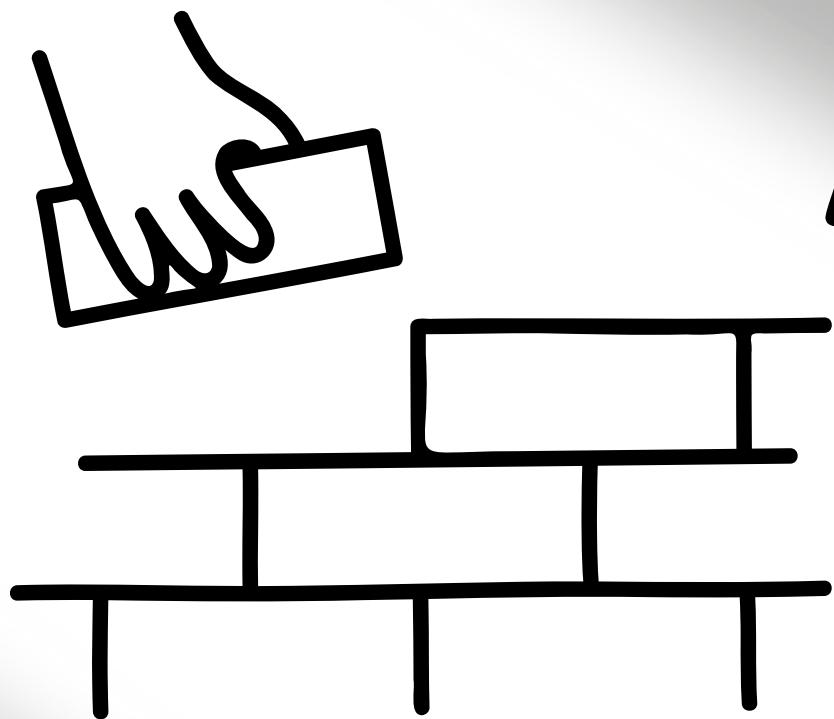
**"Che tipo di figlio sto crescendo? Con quali principi, con che valori? Da adulto deprederà l'altro o lo rispetterà?**

**Io sto rispettando mio figlio, mia figlia? Che tipo di educazione e cultura dobbiamo fornire ai nostri figli affinché da grandi vadano in guerra a combattere, a uccidere loro simili?**

**Quanti soldi si spendono in armi e quanto in cultura? E per cultura non parlo di visite gratuite ai musei, ma di scuole dove si insegnano le basi per una comunicazione efficace e non violenta. Voi avete mai avuto una formazione sulla gestione dei conflitti? A scuola ne avete mai sentito parlare?**

**Il nostro obiettivo non deve essere quello che gli altri facciano ciò che noi vogliamo. Se vogliamo ottenere la pace e l'armonia su questo pianeta, bisogna avere a cuore ciò che è vivo in noi e negli altri.**

**- brani liberamente tratti dal libro 'Direzione Pace' di Maurizio Vittorio Cavagna**



# RIFLETTIAMO PER COSTRUIRE PACE

**“La storia ci insegna che nessuno può dominare da solo.  
Il vero potere nasce dal consenso e dal silenzio di molti.  
Scegli ogni giorno di usare la tua voce per costruire pace.”**  
(ispirato a Hannah Arendt, storica e filosofa — “La banalità del male”, 1963)

**“Il mondo non sarà distrutto da coloro che fanno il male,  
ma da coloro che li osservano senza fare nulla.”**  
( — Albert Einstein, fisico e umanista)

**“Nessuno cresce da solo.  
Cresciamo insieme, costruendo e condividendo significati.”**  
( — Loris Malaguzzi, pedagogista e insegnante italiano)



# COSTRUIAMO LA PACE INSIEME

Tutti parlano di pace, ma nessuno educa alla Pace. A questo mondo si educa per la competizione e la competizione è l'inizio di ogni guerra. Quando si giocherà per la **cooperazione** e per offrirci l'un l'altro solidarietà, quel giorno si starà educando per la Pace.

**Maria Montessori**

Se davvero vogliamo avere pace e armonia, dobbiamo scoprire che cos'è che riporterà la pace e non semplicemente punire i cattivi. La violenza è il segno di un bisogno non soddisfatto. Scoprite il bisogno, risolvetelo, e la violenza sparirà.

**Marshall Bertram Rosenberg**

La pace nel mondo può venir costruita cominciando oggi, un bambino per volta.

**Ibu Robin Lim**



Cosa ce ne facciamo dei ragazzi che prendono dieci, nove, otto a scuola, se non sono in grado di intervenire quando viene fatto male a un compagno. Quando hanno delle prestazioni eccezionali, ma non hanno strumenti per aiutare un loro amico e a riconoscere un bisogno?

Si punta troppo sulle prestazioni e troppo poco sui sentimenti. Troppo impoverimento emotivo. Un figlio, per prima cosa deve diventare "un uomo", inteso come una persona con valori. Non puntiamo solo sulle prestazioni.

Io sogno che in ogni scuola, davanti a un fatto che fino al giorno prima avrebbe dovuto essere punito, si istituiscano indagini ad alta empatia ad alto contenuto, un programma dove le persone si riuniscono per portare alla luce ciò che ha fatto sì che un determinato evento violento accadesse, e che si trovino insieme nuove strade e altre soluzioni che non sia la solita punizione.

**Piero Angela**

I popoli provano a usare la non violenza per una settimana e quando non "funziona" ritornano a usare la violenza, che non ha funzionato per secoli.

**Theodore Roszak**

Utilizziamo i mezzi Giusti. Mezzi sbagliati, come la violenza, non porteranno mai, a lungo termine, a determinare un buon esito.

Un atto non violento avrà sempre un effetto utile, agirà sempre in modo positivo nella mente e nel cuore delle persone. Da questo punto di vista è l'esatto opposto della violenza, che lascia sempre uno strascico d'odio, amarezza e alienazione.

**Manuale pratico della non violenza - Michael N. Nagler**

Impegniamoci per cambiare, per arricchire la Vita. Non aspettiamo di essere più che perfetti per iniziare a fare, agiamo con il materiale, le conoscenze e le competenze che abbiamo.



# LEI TI ACCENDE



La natura ci nutre l'animo di aria e di sole,  
di luce e di ossigeno, ma anche di sogni, di  
pace, bellezza e meraviglia.



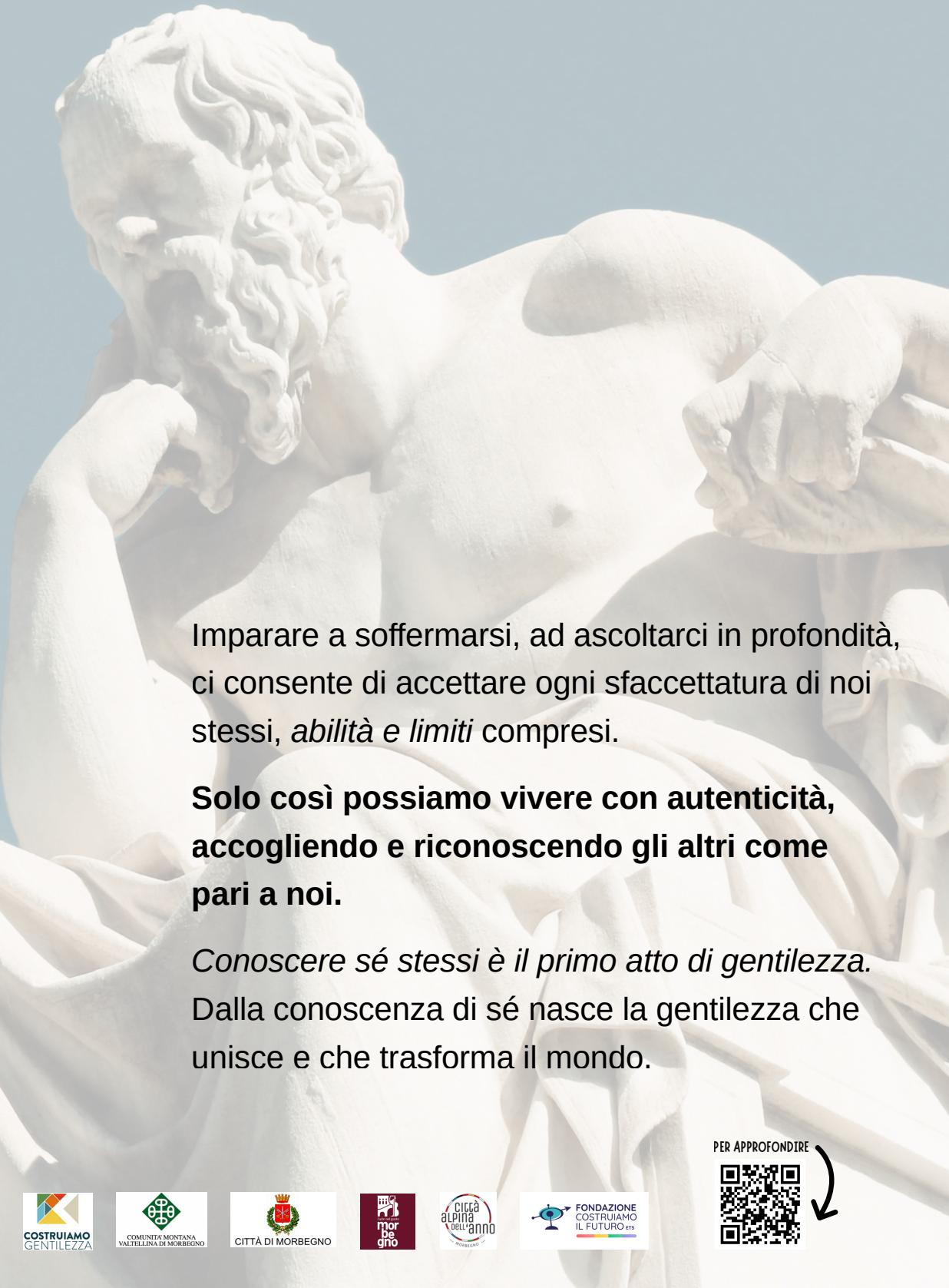
# CONOSCI TE STESSO

## - SOCRATE

È una delle massime più celebri della filosofia antica, incisa sul frontone del tempio di Apollo a Delfi.

**Era, ed è tuttora**, un invito profondo alla **consapevolezza** interiore: prima di cercare di comprendere il mondo o gli altri, è necessario **guardarsi dentro** e riconoscere chi siamo davvero — **quali sono le nostre emozioni, paure, desideri e valori**.

Comprendere **chi siamo** ci permette di riconoscere quanto ancora ignoriamo del nostro mondo interiore e di aprirci al dialogo e alla **ricerca della verità**, verso noi stessi prima ancora che verso gli altri.



Imparare a soffermarsi, ad ascoltarci in profondità, ci consente di accettare ogni sfaccettatura di noi stessi, *abilità e limiti* compresi.

**Solo così possiamo vivere con autenticità, accogliendo e riconoscendo gli altri come pari a noi.**

Conoscere sé stessi è *il primo atto di gentilezza*. Dalla conoscenza di sé nasce la gentilezza che unisce e che trasforma il mondo.



# Quando siamo sottosopra...

## 1. Fermiamoci un attimo e respiriamo

*Chiudi gli occhi e fai 3 respiri profondi. Inspira dal naso... ed espira lentamente dalla bocca.*



## 2. Scriviamo quello che proviamo

*Prendi un foglio e scrivi tutto quello che senti.*

*Mettere per iscritto aiuta a fare chiarezza.*

## 3. Parliamo con qualcuno

*Condividere ciò che provi con una persona fidata può farti sentire più leggero/a.*

## 4. Muoviamo il corpo

*Una breve passeggiata, qualche salto o un po' di stretching aiutano a scaricare la tensione.*

## 5. Facciamo una "pausa gentile"

*Dedica 10 minuti a qualcosa che ti fa stare bene: musica, disegno, coccole, tisana...*

## 6. Non pretendiamo troppo

*Inizia da poco: es. 10 minuti di studio o di respiro, con un piccolo obiettivo. Un passo alla volta.*



# SE TI SENTI

- **ANNOIATO**, LEGGI UN LIBRO
- **STANCO**, FAI UN PISOLINO
- **ARRABBIATO**, FAI ESERCIZIO FISICO
- **SCORAGGIATO**, ASCOLTA MUSICA
- **PREOCCUPATO**, MEDITA
- **SFORTUNATO**, RINGRAZIA
- **ANSIOSO**, SCRIVI
- **ANGOSCIATO**, FAI UNA PASSEGGIATA
- **TRISTE**, PERMETTITI DI PIANGERE
- **IMPAURITO**, PROVA A FARLO LO STESSO OPPURE CHIEDI AIUTO.

Non devi ignorare ciò che senti, né tantomeno scappare da ciò che provi.

*Devi solo imparare ad attraversarlo nel modo giusto.* Non si tratta di anestetizzare il dolore, ma di **rispondere con consapevolezza**.

Le emozioni **sono messaggi**,  
**NON** comandi/ordini.

Ascoltale, ma non lasciare che ti travolgano.

**Non sei ciò che senti**, sei ciò che scegli di fare con quello che senti.



# CONCLUSIONI

Una volta Gandhi disse:

*"Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo."*

Facciamo nostra questa frase e portiamola nella vita quotidiana:

***"Sii tu la Pace che vuoi vedere nel mondo."***

La Pace dimora già in noi: basta entrare in contatto con essa, respirare e lasciare che attraverso di noi si possa diffondere.

Quando ci nutriamo ogni giorno di quella Pace, il suo riflesso arriva naturalmente agli altri: quando qualcuno è agitato o arrabbiato, la nostra calma può accompagnarlo a ritrovare equilibrio.

La rabbia è un'emozione che spesso cela un grido d'aiuto, un messaggio profondo che chiede di essere ascoltato – *"guardami, valgo, esisto..."*.

Ogni piccolo gesto gentile è un seme che fa crescere armonia nelle relazioni e diventa un segno concreto per costruire insieme la pace.



## PICCOLI GRANDI TESORI: GENTILEZZA E GRATITUDINE

La gentilezza nasce dal cuore, e la gratitudine la illumina. Non si tratta solo di parole o gesti rivolti agli altri, ma di aprire gli occhi e riconoscere le meraviglie che ci circondano: un tetto sopra la testa, l'acqua calda, il cibo, il calore di un'amicizia, un sorriso inaspettato, la bellezza di un giorno di sole.

Ogni piccolo gesto, ogni dettaglio che diamo per scontato, è un tesoro. Coltivare gratitudine significa allenare lo sguardo a queste ricchezze quotidiane, e lasciare che la gentilezza nasca spontanea, verso noi stessi, verso gli altri e verso la vita stessa.

# L'ICEBERG DELLA RABBIA



RABBIA

Imbarazzo Dolore

Incomprensione Disaccordo Solitudine

Sfiducia Frustrazione

Incapacità di comunicare Delusione

Umiliazione Rifiuto Disprezzo

Insicurezza Vergogna

Impotenza Ingiustizia

Ferite Ansia Panico

Senso di colpa Sconforto

Credenze Aspettative

Stanchezza

Paura



COSA C'È SOTTO?