

13 de Novembro | Dia Mundial da Gentileza

Cada ato de gentileza importa!

INSPIRAR AS PESSOAS A TORNAREM O MUNDO MAIS GENTIL FOI O QUE MOTIVOU A CRIAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA GENTILEZA, CELEBRADO EM 13 DE NOVEMBRO. A ideia partiu do princípio que comprova que atitudes gentis são capazes de mudar o dia de alguém.

Mas, afinal, o que é gentileza?

Segundo a Random Acts of Kindness, instituição que estuda e promove a gentileza pelo mundo, a definição de gentileza pode ser infinita.

Em princípio, a ideia pode parecer estranha, mas ao analisarmos, entenderemos que gentileza compreende conceitos de bondade, compaixão, respeito, integridade e muito mais.

Para estudiosos do instituto Bedari Kindness da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), nos Estados Unidos, a gentileza engloba aspectos psicológicos, biológicos e de interações sociais positivas, daí sua amplitude.

Gentileza gera gentileza!
O que isso quer dizer?

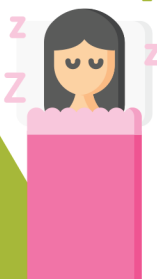


Em artigo a Harvard Health Publishing, a mediadora de conflitos premiada pela Universidade de Harvard, Melissa Brodrick, afirma que a gentileza envolve um ato de dar e receber, por isso, é preciso um trabalho de reflexão para superar as próprias indelicadezas e, assim, ter um retorno bondoso e gentil de volta.

5 atitudes para tornar o mundo mais gentil

1

Seja gentil consigo mesmo
Já percebeu como o ser humano tende a tratar o outro melhor quando se sente bem? Manter um sono de qualidade, fazer uma refeição descontraída, ter um tempo para si mesmo. Tudo isso é ser gentil consigo mesmo;



2

Lidere com compaixão
Quando somos compassivos, estamos reconhecendo nossa condição humana compartilhada. Por isso, muitas vezes, questionar alguém de forma privada pode ser um passo importante para evitar conflitos;



3

Escolha a bondade e a gentileza diariamente
Em algumas circunstâncias, pode ser difícil se manter gentil. Mas é importante lembrar que não podemos controlar a atitude dos outros, mas nossa atitude pode refletir em como encaramos o outro;



4

Pratique a gentileza
Como tudo o que fazemos, a gentileza também se torna mais simples à medida em que praticamos. Quanto mais se faz, mais simples fica;

5

Lembre-se de que a bondade é duradoura
Quantas vezes não nos surpreendemos nos lembrando de atitudes bondosas inesperadas de estranhos? A gentileza tem esse poder de não se perder com o tempo.

