

Il potere positivo della gentilezza



*Un libro della psicologa Cristina Milano spiega come innescare la rivoluzione di
il mondo. A partire da un sorriso*

di SILVIA LUPERINI

La gentilezza? Può cambiare il mondo. Parola di
Kupfer) racconta il potere dei piccoli gesti che fanno star bene noi e gli altri. La vicepresidente del W
riscoprire questa virtù dimenticata utilizzandola con se stessi e con gli altri, sul lavoro, e verso l'ambie
semplici e spontanei, in grado però di propagarsi e innescare una rivoluzione gentile capace di conta
da dove?

Cristina Milani che nel suo libro "La forza nascosta



La copertina del libro "la forza nascosta della gentilezza" di Cristina Milani edito da Sperling & Kupfer

Secondo Gary Douglas, fondatore di Access Consciousness: "individualmente tu puoi essere l'effetto che cade nello stagno e provoca increspature che si propagano all'infinito". Secondo Cristina Milani, che comportamentale e in comunicazione sono due le opzioni possibili: abbandonarsi al fatalismo accettato o "iniziare a impegnarci per migliorare le cose partendo dal nostro piccolo in modo consapevole, generare e provocare una valanga di gentilezza che travolge tutto e tutti. Il buon esempio può rivelarsi indispensabile e positivo". Le regole della psicologa svizzera? **Ascoltare ed essere pazienti, essere aperti verso tu e gli altri, sviluppare via le sgarberie e abbandonare l'aggressività.** E poi sorridere. Diversi studi, come quello di Candace Beebe Pert, hanno dimostrato che quando si sorride si attiva il rilascio di neuropeptidi che ci aiutano a connetterci e liberano dopamina, endorfine e serotonina che procurano euforia e felicità. Anche al lavoro, la gentilezza e il tempo passato in azienda, rende le interazioni più efficaci, facilita i contatti sociali e aumenta la collaborazione. Il sorriso? La rivoluzione inizia da qui.

La forza nascosta della gentilezza di Elena Milani, Sperling&Kupfer, euro 17,90, 213 pagine