

Home / La storia / Cristina Milani, la donna che insegna la gentilezza a scuola, nelle aziende e in famiglia

## **Cristina Milani, la donna che insegna la gentilezza a scuola, nelle aziende e in famiglia**

*Svizzera, cinquantenne, ha deciso che la gentilezza è la "sua droga". E dice: se siete gentili, le persone lavorano meglio, le relazioni sociali migliorano, e tutti potete essere più felici. Oggi Cristina è al vertice di una onlus elvetica chiamata Gentletude, che ha come obiettivo la diffusione di questa attitudine.*



Cristina Milani gentilezza

---

### **CRISTINA MILANI GENTILEZZA**

Solo una donna può avere il coraggio, l'energia e la dolce sfrontatezza di dire che **"la gentilezza è la mia droga"**. E in realtà **Cristina Milani**, una giovane cinquantenne svizzera, è un personaggio che **ha deciso di mettere la sua vita**, e anche il suo lavoro e le sue relazioni **al servizio di questa parola chiave**. La gentilezza, appunto. Cercando così di farla avanzare, e non sprecarla, a qualsiasi livello: **nelle scuole**, dove Cristina va a fare lezioni e corsi, **nelle aziende**,

dove la chiamano per fare dei seminari ai dirigenti (anche per spiegare che la gentilezza aumenta, e non diminuisce, la produttività dei dipendenti), ovunque viene chiamata per raccontare la forza di questo fondamentale paradigma.

**LEGGI ANCHE: “La gentilezza è la catena forte che tiene legati gli uomini” (Johann Wolfgang Goethe)**

## **GENTLETUDE**

Oggi Cristina è al vertice di una onlus elvetica chiamata **Gentletude**, che ha come obiettivo la diffusione della gentilezza, ed è **vicepresidente del Movimento Mondiale della Gentilezza**, nato in Oriente e cresciuto in tutto il mondo.

Prima di dedicarsi anima e corpo alla gentilezza, però, Cristina Milani, viaggiava da New York e Singapore per lavoro ed era una **donna** in carriera. Ma non era soddisfatta come lo è oggi. con la sua nuova attività insegna metodi per gestire le proprie emozioni, perché **essere gentili significa essere attenti agli altri** e questo è possibile solo se si è in contatto con se stessi. Secondo queste “esperta” la prima regola del suo decalogo è “**vivere bene insieme: ascoltare ed essere pazienti**”, seguita dall’essere “**aperti verso tutti: salutare, ringraziare e sorridere**” e infine “**lasciare scivolare via le sgarberie e abbandonare l’aggressività**”.

## **GENTILEZZA PER LAVORARE MEGLIO**

Cristina ha deciso di portare le lezioni di *Gentletude* **anche nei luoghi di lavoro**, perché la gentilezza, oltre a migliorare la qualità del tempo passato in azienda, rende le interazioni più efficaci. Avere questa predisposizione, secondo Milani, aumenta la produzione di serotonina, **l’ormone della felicità**, quindi facilita i contatti sociali e aumenta la collaborazione. Ovviamente, però, per essere veramente efficace la gentilezza non deve essere praticata solo nei confronti del prossimo umano ma nei confronti di tutto ciò che ci circonda: “è una necessità che riguarda tutti gli aspetti del nostro stare al mondo: dal **rispetto per il pianeta** in cui viviamo a quello per gli animali” ha dichiarato Cristina in una recente intervista.