



# Riscaldamento case

Scopri gli incentivi



SERVIZI PER LE IMPRESE INVIA UNA NOTIZIA #IORACCONTO ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER REDAZIONE E COLLABORATORI

f i Ricerca



CRONACA POLITICA ECONOMIA E LAVORO CULTURA E SPETTACOLI TUTTE LE SEZIONI GUERRA IN UCRAINA



## Il potere della gentilezza

15 Nov 2022 | Pensieri e Parole

Il 13 novembre si è celebrata la "Giornata mondiale della Gentilezza", una ricorrenza istituita per iniziativa del World Kindness Movement, ossia un movimento fondato a Tokyo nel 1997 con la missione di promuovere la gentilezza in tutto mondo.

**Cristina Milani**, studiosa di psicologia cognitiva comportamentale e di comunicazione, ha recentemente pubblicato il testo **"La forza nascosta della gentilezza"** (Sperling&Kupfer, euro 17,90, 213 pagine). Scopo del libro è mostrare come anche i piccoli gesti abbiano il potere di cambiare il mondo, a partire dalla nostra felicità.



Secondo l'autrice (psicologa, scrittrice e imprenditrice svizzera), quando decidiamo di compiere un gesto gentile per rendere felice il nostro angolo di mondo scateniamo un effetto a cascata che travolge tutti quelli che ci circondano. Essere gentili nel terzo millennio significa essere attenti agli altri, evitando che l'egoismo e la competizione, che pure sono naturali e alle volte utili, rovinino le nostre relazioni, rendendoci infelici.



**Cristina Milani**, dopo alcuni anni di carriera aziendale, ha deciso di lasciare tutto per dedicarsi alla promozione della **gentilezza**. A volte basta davvero poco: un sorriso, una stretta di mano, un gesto di gentilezza. Attualmente la troviamo alla presidenza di **Gentletude**, associazione elvetica che promuove le pratiche gentili, ma anche vicepresidente del "Movimento mondiale della Gentilezza".

Anche la neuropsicologia si sta occupando da tempo della **gentilezza**, con risultati sorprendenti. Una neuroscienziata statunitense scomparsa nel 2013, ha provato che sorridere attiva il rilascio di neurotrasmettitori che combattono lo stress e ci rendono felici, come spiegato in un articolo su *La Repubblica*.

### Sostieni Leggilanotizia

»  
Un progetto di giornalismo partecipato  
Scopri come >>>>

#### IN PRIMO PIANO



**Anche l'imolese iFarming tra le finaliste di Terraventura**

La call for ideas per startup di Bat Italia e H-Farm Innovation ha visto la partecipazione di 87 startup italiane e straniere.



**"Un albero per ogni nuova vita" per formare il bosco dell'autodromo**

**Imola.** Domenica 20 novembre prosegue l'iniziativa di piantare un albero per ogni nato/a nell'area verde di via Graziadei per realizzare il bosco dell'autodromo.



**Sacmi dedica la "giornata tecnologica" ai nuovi materiali a base di cellulosa**

**Imola.** Partecipano all'incontro del 22 novembre i protagonisti della ricerca, dell'università, delle aziende. Un'occasione di confronto sulle principali sfide tecnologiche.



**Un progetto per contrastare la grave marginalità con umanità e solidarietà**

**Imola.** Si chiama "Sulla grave marginalità: tutela e umanità" il progetto sviluppato nel territorio del circondario per aiutare adulti in difficoltà o senza fissa dimora



25 SETTEMBRE, ANALISI DI UN VOTO



**leggilanotizia** Cookie Policy ✕

We use technologies like cookies to store and/or access device information. We do this to improve browsing experience and to show personalized ads. Consenting to these technologies will allow us to process data such as browsing behavior or unique IDs on this site. Not consenting or withdrawing consent, may adversely affect certain features and functions.

[Gestisci servizi](#)

ACCETTA      NEGA      GESTISCI OPZIONI

[Cookie Policy](#) [Dichiarazione sulla Privacy](#)

Sembrebbe quindi che l'educazione alla **gentilezza** non è soltanto un ideale sociale, ma un tassello fondamentale nella promozione del benessere individuale.

Prima di proporsi l'obiettivo di essere gentili, è importante verificare se crediamo davvero nel potere della gentilezza.

Crediamo che la **gentilezza** possa cambiare il mondo, rendendo migliore la nostra vita e quella dei bambini? Se lo crediamo davvero, essere gentili è la strada per iniziare a migliorare la realtà intorno a noi!

(Tiziano Conti)

## CHRISTOPHER KANE Ankle boots

Ann. Yoox

CONDIVIDI

**Commenta questa notizia - (Gli interventi della sezione commenti non sono di giornalisti o collaboratori di leggilanotizia - a parte eventuali risposte al commento stesso -, quindi non coinvolgono la linea editoriale del giornale)**

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati \*

Commenta

NOME \*

EMAIL \*

SITO WEB

INVIA

FONDAZIONE  
Cassa di Risparmio di IMOLA

STORIE E RACCONTI



Nel 1922, la marcia dei fascisti italiani verso Westminster

Di Alfio Bernabei

Archivio Storie e Racconti



PAROLE DI GUSTO



Il Baccanale si è concluso con un "riPieno" di successo

Imola. Il Baccanale dei "ripieni" si è chiuso domenica 13 novembre con un grande successo di pubblico, in particolare al Banco d'assaggio dei vini all'autodromo.

Archivio Parole di gusto

UNA GIORNATA FUORI PORTA



A Brisighella "Quattro sagre per Tre Colli"

Ogni domenica di novembre si celebra una diversa prelibatezza gastronomica.

Archivio itinerari



Violenza contro le donne e tratta: informazioni in 20 lingue

leggilanotizia

Cookie Policy



We use technologies like cookies to store and/or access device information. We do this to improve browsing experience and to show personalized ads. Consenting to these technologies will allow us to process data such as browsing behavior or unique IDs on this site. Not consenting or withdrawing consent, may adversely affect certain features and functions.

[Gestisci servizi](#)

ACCETTA

NEGA

GESTISCI OPZIONI

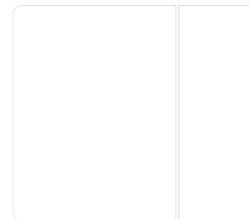
[Cookie Policy](#) [Dichiarazione sulla Privacy](#)



#### IL METEO

**Imola**, previsioni meteo a 7 giorni  
Italia > Emilia > Meteo Imola

mer 16	gio 17	ven 18
9,6°C 11,5°C	6,7°C 11,9°C	9,2°C 14,6°C



Mode de luxe en second  
MyPrivateDressing

# 5IOMLA



Editore Xaiei srl  
Via Rio Palazzi, 37  
40026 Imola (BO)  
direttore@leggilanotizia.it

Redazione  
redazione@leggilanotizia.it

Ufficio commerciale e Pubblicità: commerciale@leggilanotizia.it

PIVA 02226881205  
Codice Destinatario: MSUXCR1  
© Copyright 2022 Xaiei srl.  
Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata.

Testata registrata presso il Tribunale di Bologna n.8167 del 16 marzo 2011. Iscrizione al Registro degli Operatori di Comunicazione n. 15545

Direttore  
Valerio Zanotti (direttore@leggilanotizia.it)

A leggilanotizia.it (Xaiei srl editore) è stato assegnata una sovvenzione dal Fondo di supporto europeo per il giornalismo COVID-19 per lo sviluppo di una informazione a servizio della nostra comunità di riferimento durante la crisi di Covid-19, mettendo anche a disposizione spazi per le attività economiche, sociali, culturali e per le singole persone.

Cookie Policy  
Informativa Privacy  
Disclaimer



Sito realizzato da Punto Triplo Srl



#### Cookie Policy



We use technologies like cookies to store and/or access device information. We do this to improve browsing experience and to show personalized ads. Consenting to these technologies will allow us to process data such as browsing behavior or unique IDs on this site. Not consenting or withdrawing consent, may adversely affect certain features and functions.

[Gestisci servizi](#)

ACCETTA

NEGA

GESTISCI OPZIONI

[Cookie Policy](#) [Dichiarazione sulla Privacy](#)