
*Nutrire
la Felicità e la Pace
con Generosità e
Gentilezza*



**DAL 15 APRILE
AL 01 MAGGIO
O QUANDO VUOI**

INTRODUZIONE

COS'È QUESTO PROGRAMMA

Perché questo programma di felicità?

Qual è il suo scopo?

Dopo la rilettura del **World Happiness Report 2022**, che vede una situazione in cui **la felicità, in Italia, è diminuita** (siamo scesi dal 25° al 31° posto), abbiamo deciso di agire per alzarla. Questo è lo scopo del programma.

Perché dal 15 aprile al 01 maggio? (anche se non è obbligatorio)

Il 15 aprile di ogni anno è il compleanno della Specie Felice, nostro progetto culturale: <https://bit.ly/FB-SpecieFelice>

Mentre **il 01 maggio è la Giornata Mondiale della Pace nel Mondo attraverso la Risata**.

Per cui abbiamo scelto di inserire questo programma tra i due eventi, sia per il loro significato simbolico, per noi e non solo, sia per dare un timing, un tempo definito in cui poter scegliere di agire.

Ma tu puoi anche decidere di farlo quando vuoi durante l'anno!

Se lo vorrai, poi, alla fine del lavoro potrai raccontare la tua esperienza in un [questionario online](#) (trovi il link anche alla fine di questo documento).



COME FUNZIONA

Partecipare al programma è semplicissimo, basta scegliere alcune delle azioni gentili e generose che trovi elencate sotto e metterle in atto - almeno una al giorno - seguendo tre regole semplicissime:

1. **gestisci con cura le tue energie.** Non fare più di quel che puoi;
2. **divertiti!** Cerca il modo più semplice e coinvolgente;
3. assicurati di raccogliere **feedback e godere del momento.**

Ecco alcuni spunti per fare **atti di generosità e di gentilezza** (li abbiamo tratti da diverse risorse e ricerche, tra cui la "*random acts of kindness*" e con nostre aggiunte):



1. Fai la spesa per un vicino anziano.
2. Invia un messaggio di testo positivo a cinque persone diverse.
3. Diffondi post-it con frasi gentili e di ispirazione intorno al tuo quartiere o sui finestrini delle auto parcheggiate, quando vai a fare la spesa (se puoi).
4. Metti un cartello di "Benvenuto" sulla porta di casa tua.
5. Esprimi apprezzamento e solidarietà ad un tuo amico che vive un momento difficile e donagli ascolto e/o un aiuto concreto.
6. Sorprendi un vicino con biscotti o dolcetti appena sfornati.
7. Fai passare davanti alla fila nel supermercato una persona che è dietro di te e che vedi con poche cose o in difficoltà.
8. Lascia un caffè sospeso.
9. Lascia un fiore o una piantina sulla scrivania di una persona cara, di un collega o anche di sconosciuti.

AZIONI GENEROSE E GENTILI

10. Hai un account LinkedIn? Scrivi una testimonianza positiva (sentita e reale) per un tuo collega o collaboratore.
11. Cerca di assicurarti che ogni persona in una conversazione di gruppo - anche online nelle varie call - si senta inclusa.
12. Scrivi sul tuo specchio con un pennarello cancellabile un messaggio gentile per te, per il tuo partner o per un familiare.
13. Sorridi a cinque sconosciuti, quando esci di casa o fai spesa.
14. Imposta una sveglia sul telefono in modo che si attivi in tre momenti diversi durante il giorno. In quei momenti, fai qualcosa di gentile per qualcuno.
15. Invia un e-mail di ringraziamento a un collega che merita un maggiore riconoscimento.
16. Pratica l'auto-gentilezza e impiega 30 minuti a fare qualcosa che ami molto, oggi o nei prossimi giorni.
17. Fai sentire la tua vicinanza a chi sai solo in casa e bisognoso di una parola di conforto o di ascolto, cura e attenzione.
18. Prepara la cena, rifai il letto, pulisci e/o metti a posto se sai che ad altri, in casa, può fare piacere. Fallo per te e per loro.
19. Porta una tazza di tè (o un caffè) a colleghi.
20. Attacca post-it (o mini-poster) con frasi sulla gentilezza e la generosità nei tuoi spazi o in spazi condivisi (se l'idea è condivisa).



AZIONI GENEROSE E GENTILI

21. Chiama i tuoi familiari/genitori/figli/fratelli lontani e fai sentire la tua presenza amorevole.
22. Scrivi un commento positivo sul tuo sito preferito, sul sito di un ristorante, di un negozio o sul profilo social di un amico.
23. Condividi positività, fiducia e speranza sui tuoi social.
24. Complimentati con un genitore per quanto è educato il figlio. E complimentati anche col figlio/a.
25. Dona qualcosa da mangiare a chi lo chiede.
26. Metti 50 cuori di carta in una scatola. Su ogni cuore scrivi qualcosa di speciale sul tuo partner o una persona importante per te. Consegna la scatola e invita a tirare fuori un cuore nei momenti di tristezza.
27. Scrivi al tuo partner un elenco di cose che ami di lui/lei.
28. Trova opportunità per fare complimenti sinceri ad altri.
29. Condividi storie positive di solidarietà.
30. Metti via il telefono mentre sei a tavola o stai conversando coi familiari, i colleghi, il partner.
31. Invia un'e-mail o scrivi a un ex insegnante che ha fatto la differenza nella tua vita.
32. Fai ordine in casa e pensa a cosa puoi donare col cuore.
33. Raccogli denaro o altro per un'organizzazione benefica.
34. Prepara libri da colorare e matite colorate da donare ad un ospedale pediatrico.
35. Dona questa stessa opportunità (questo ebook) ad altri e spingili a fare azioni gentili e di generosità.

COMINCIA DA QUI

CONSIGLI PER AGIRE AL MEGLIO

Hai probabilmente compreso che mettere in atto questo programma è semplicissimo (e se segui le tre regole, sarà anche divertente!). Ecco un'altra cosa utile che puoi fare: **PIANIFICA**.

1. definisci una lista di azioni ed attività ideali per portare Gentilezza e Generosità attorno a te e decidi **QUANDO** farle.

DILLO A TUTTI

CONDIVIDI QUESTA RISORSA

Quali passi fare, adesso?

Condividi la tua partecipazione al programma nei social!

Accedi al gruppo FB La Specie Felice, di che parteciperai, **condividi la tua scelta nel tuo profilo usando l'hashtag** che hai scelto (#Generosità o #Gentilezza) e mettendo sempre quello #diffondereFelicità e **aiuta altri - se lo vogliono - ad aderire!**

E ricordati, se ti fa piacere, di compilare il questionario (è anonimo!):
<https://forms.gle/JwRzR4yM1QNaD54Z9>

GRAZIE

Grazie, di cuore, fin da ora.

Ti siamo grati che hai deciso di dare spazio alla Felicità, nella tua vita e nella vita di chi hai attorno, attraverso la condivisione di Gentilezza e Generosità.

Speriamo di averti fornito tutto il materiale (linee guida, domande per approfondire e modi di fare) per poter procedere nel modo migliore.

Se hai domande o dubbi di qualsiasi tipo, suggerimenti migliorativi, idee da condividere, puoi contattarci qui:

info@happinessforfuture.it

COLTIVA LE TUE EMOZIONI+

Se hai voglia di coltivare le tue emozioni positive, ti consigliamo:



**Il percorso di un anno
per costruire la tua Felicità**

SCOPRI

Vivi365 - un anno per costruire la tua felicità

Il percorso di un anno che abbiamo ideato per aiutarti a realizzare il tuo **"+1 gentile" di felicità quotidiana** nutrendo in modo semplice ed efficace benessere e consapevolezza.

Ogni mese teorie e pratiche per coltivare un aspetto unico della tua felicità, dal **benessere fisico** (sonno, alimentazione, movimento) a quello **emozionale** (emozioni+, relazioni, motivazione), fino a quello **mentale** (chiarezza, focus, prospettive) e **spirituale** (presenza, interconnessione e meraviglia).

Video semplici, con pratiche che ti richiedono 15 min. al giorno, una community di oltre 170 persone ed un'agenda cartacea dove segnare il tuo lavoro. **Scopri Vivi365, in promo col codice "amici-365"**

>> happinessforfuture.it/prodotto/vivi365/





COERENZA CARDIACA

Sei tecniche semplici ed efficaci
per gestire stress ed emozioni

SCOPRI

Il vantaggio della resilienza - il workshop di coerenza cardiaca

Impara le sei tecniche ideate dall'HeartMath® Institute per entrare in coerenza ed **umentare equilibrio, serenità, chiarezza e massima performance.**

La coerenza cardiaca è uno **stato psicofisico ottimale** di grande presenza ed efficienza energetica, che ti permette di gestire al meglio lo stress, le emozioni e ad avere maggiore padronanza nelle situazioni difficili che ti trovi a vivere.

Oltre 1000 persone hanno già partecipato e praticano ogni giorno, in pochi minuti, le tecniche. I loro risultati sono incredibili: un aumento della qualità del sonno, dell'energia e della vitalità, maggiore controllo sulle situazioni e sulla vita, più chiarezza nelle decisioni, più lucidità e chiarezza mentale, maggiore capacità di gestire lo stress e una comunicazione più efficace.

Scopri la coerenza cardiaca, usa il codice "happy-coerenza"

<https://happinessforfuture.it/prodotto/il-vantaggio-della-resilienza/>



CHI SIAMO

Lara e Matteo, Happiness for Future.

Lara Lucaccioni, Master Trainer di **Yoga della Risata** e principale formatrice italiana e referente del Dott. Madan Kataria - ideatore del movimento - in Italia. È la prima trainer italiana delle tecniche di **coerenza cardiaca** ideate dall'HeartMath® Institute. È CHO (Chief Happiness Officer). Speaker internazionale e **TEDx speaker** in Ascoli Piceno nel 2021. Autrice del libro "**Ridi Ama Vivi**" BUR.

» <https://www.laralucaccioni.com>



Matteo Ficara è **Filosofo**, con oltre 12 anni di ricerca e pratica della consapevolezza. Esperto di pensiero critico, sistemico e divergente. CHO e **trainer del VIA Institute** per i Punti di Forza del carattere. **Futurista**, coinvolto nell'HUB di Speculative Design Thinking dell'Italian Institute for the Future. **Autore** di 5 libri di cui quattro sono sul pensare per immagini.

» <https://www.matteoficara.it>



Happiness è Lara, Future Matteo.

Happiness for Future è la società che abbiamo aperto nel 2021 e con cui ci impegniamo nel **divulgare cultura e nel fare formazione per dare strumenti semplici ed efficaci per costruire felicità e futuri.**

» <https://happinessforfuture.it>



nutri
la FELICITÀ e la PACE
con
GENEROSITÀ e GENTILEZZA

Ideato da
Lara Lucaccioni
Matteo Ficara

Editing
Matteo Ficara

Tutti i diritti riservati
a Happiness for Future srl