

Salutare i propri vicini di casa



Aiutare qualcuno nello svolgimento dei propri compiti



Confortare una persona che si trova in difficoltà



Donare del tempo per attività di volontariato



**Trovare del tempo
per chiacchierare
con una persona cara,
anche se si è di fretta**



**Perdonare
una persona**



**Condividere un pasto
con una persona
che non si incontra
da tempo**



**Svolgere in casa dei compiti
sollevando
le altre persone**



**Offrire un caffè
ad almeno una persona con cui
c'è da sistemare
una questione**



**Supporta
un collega di lavoro
o compagno di scuola
nelle attività quotidiane**



**Mettiti con più attenzione
in ascolto degli altri**



**Prenditi cura
dell'ambiente
che ti circonda**

