

**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**

**Perdonare
una persona**

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

**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**