

GENTILEZA GERA GENTILEZA

Para nos mostrarmos gentis, podemos praticar a empatia e o respeito, demonstrando atenção às necessidades e sentimentos dos outros, especialmente através de ações como cumprimentar, agradecer, oferecer ajuda, ouvir ativamente, e ser respeitoso com todos, incluindo desconhecidos e pessoas que nos prestam serviço.

A gentileza genuína, que não espera retorno, melhora o relacionamento entre as pessoas e cria uma sociedade mais leve e humana.

Vejamos quais são os pequenos gestos que fazem a diferença:

Usar **palavras de cortesia**, como "por favor", "obrigado" e "com licença" nas interações diárias.

Agradecer sempre que possível. Reconhecer e agradecer o bom atendimento ou a ajuda de outras pessoas.

Oferecer ajuda sempre que possível. Se ver alguém com dificuldades, como carregar algo pesado ou alcançar um objeto alto, ofereça sua mão para ajudar.

Ceder nosso lugar sempre que possível. Em transportes públicos, ofereçamos nosso assento a idosos, grávidas ou pessoas com deficiência.

Cumprimentar sempre que possível. Um simples "bom dia" ou um sorriso podem tornar o dia de alguém muito melhor.

Cuidar do nosso espaço comum. Recolher o lixo que geramos, mostrando respeito pelo ambiente e pelos outros.

Como Cultivar uma atitude gentil:

Praticando a empatia, ou seja, colocando-se no lugar do outro para entender seus sentimentos e necessidades, agindo com compaixão e consideração.

Escutando atentamente o outro, ou seja, mostrando que nós valorizamos a opinião da outra pessoa, prestando atenção genuína ao que ela diz.

Sejamos respeitosos com todos. Tratemos todas as pessoas com o mesmo respeito e consideração, independentemente de quem sejam.

Perdoando aqueles que se arrependeram. Deixe de lado ressentimentos e experiências negativas para cultivar uma mentalidade mais positiva e facilitar a gentileza.

Sejamos genuínos. A gentileza deve vir do coração e não ser apenas uma obrigação, pois atitudes sinceras têm um efeito muito maior.

Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.

Palestra no Espaço Espirita Caminho dos Anjos, São José/ SC,
02/09/2025

Editado em 28/08/2025 por Newton J. M. Zambrozuski