

Esercizio per 21 gg: 22/01/18 – 11/02/18

- dire grazie al mattino
- dire grazie prima di andare a letto
- dire grazie con consapevolezza
- dire grazie interiormente dopo un incontro o una situazione impegnativa.

Note: non è fare il compitino; non è sono bravo se lo faccio o cattivo se non lo faccio; avere fiducia nell'allenamento e osservare ciò che accade: se cambia, come cambia qualcosa nei miei punti di vista, nel mio modo di interpretare le relazioni, gli accadimenti, le cose...

A fine periodo inviare una relazione al parroco (poche righe, non serve un romanzo) su ciò che ho osservato e appreso dall'esercizio.