

Uno stile nella quotidianità: 7 azioni per 7 giorni



ALLENATI ALLA PACE

UN TRAINING DI SETTE GIORNI, RISULTATO ASSICURATO: UN ESERCIZIO AL GIORNO LIBERA LA MENTE E ALLENA LO SPIRITO. SETTE ESERCIZI PER TENERE ALLENATA LA PACE CHE TI CIRCONDA E CHE È IN TE.



Fare spazio, ospitare ed accogliere, essere artigiani di pace: è un cammino bello e affascinante in cui non si può mai dire di essere finalmente arrivati al traguardo.

È un cammino sempre in divenire, occorre allenarsi e adottare uno stile coerente.

Richiede la consapevolezza che la pace parte da ciascuno di noi.

Partendo da questi presupposti proponiamo alcuni "esercizi" per un allenamento settimanale alla pace.

Esercizio 1 – Pratica la lettura

Per una riflessione personale e/o un confronto con gli altri:

Quale frase o espressione del messaggio di Papa Francesco ti colpisce di più?



ESERCIZIO 1

ALLENATI ALLA PACE

PRATICA LA LETTURA
LEGGI E DIFFONDI IL MESSAGGIO DI PAPA FRANCESCO PER LA 58° GIORNATA MONDIALE DELLA PACE.
"RIMETTI A NOI I NOSTRI DEBITI, CONCEDICI LA TUA PACE".





ESERCIZIO 2

ALLENATI ALLA PACE

CURA L'INFORMAZIONE
 CERCA DI INFORMARTI UTILIZZANDO PIÙ CANALI, LEGGI E ASCOLTA
 DIVERSI PUNTI DI VISTA, CHIEDITI IL PERCHÉ DI CIÒ CHE ACCADE



Esercizio 2 –

Cura l'informazione

Per una riflessione personale e/o un confronto con gli altri:

Quali sono i mezzi di informazione che utilizzo?
 Come giudico la veridicità di una notizia?

Esercizio 3 – Allenati al fair play

Per una riflessione personale e/o un confronto con gli altri:

Quali sono quei comportamenti quotidiani che non puntano alla pace, secondo te?



ESERCIZIO 3

ALLENATI ALLA PACE

ALLENATI AL FAIR PLAY
 ADOTTA UNO STILE DI PACE. SALUTA, SORRIDI, RINGRAZIA, CHIEDI SCUSA, SII APERTO AL CONFRONTO E AL DIALOGO.



**Esercizio 4 –
Sviluppa la pace
interiore**

Per una riflessione
personale e/o un
confronto con gli altri:

Quanto è difficile fare il
primo passo per chiedere
perdono? Perché?



ESERCIZIO 4

ALLENATI ALLA PACE

SVILUPPA LA PACE INTERIORE
PENSA A QUALCUNO CON CUI HAI LITIGATO E CHE NON SENTI DA
TEMPO. CHIAMALO E PROVA A FARE UN GESTO CONCRETO DI PACE.
LA PACE COMINCIA DA CHI TI STA ACCANTO.



ESERCIZIO 5

ALLENATI ALLA PACE

INCONTRA IL PROSSIMO
DEDICA TEMPO AGLI ALTRI FACENDO VOLONTARIATO,
SERVIZIO CIVILE, CAMPI DI LAVORO ESTIVO... CONTATTACI:
VOLONTARIATO@CARITASAMBROSIANA.IT



**Esercizio 5 –
Incontra il prossimo**

Per una riflessione
personale e/o un
confronto con gli altri:

Cosa significa per me fare
volontariato?

ESERCIZIO 6



ALLENATI ALLA PACE

ESPLORA LA REALTÀ
 CERCA E CONOSCI ENTI E REALTÀ DEL TUO TERRITORIO CHE SI OCCUPANO DI ACCOGLIENZA E AIUTO VERSO L'ALTRO.



Esercizio 6 –

Esplora la realtà

Per una riflessione personale e/o un confronto con gli altri:

Quale aiuto concreto offrono queste realtà? In quale modo potrebbero accrescere la loro efficacia?

Esercizio 7 –
Tifa per la pace

Per una riflessione personale e/o un confronto con gli altri:

Che punto di vista offrono queste realtà? Ero a conoscenza di questi aspetti?

ESERCIZIO 7



ALLENATI ALLA PACE

TIFA PER LA PACE
 SEGUI PAGINE SUI SOCIAL NETWORK PER INFORMARTI SU PACE e DISARMO (MOSAICO DI PACE, RETE ITALIANA PACE e DISARMO, AZIONE NON VIOLENTA...).

