

## 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 56° GIORNATA MONDIALE DELLA PACE.  
“NESSUNO PUÒ SALVARSI DA SOLO. RIPARTIRE DAL COVID-19 PER TRACCIARE INSIEME SENTIERI DI 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...).

