10 MOMENTI DI INCONTRO DA VIVERE IN FAMIGLIA

DIOZESE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

KFS
Katholischer Familienverband Südtirol

NOI SIAMO IMPORTANTI L'UNO PER L'ALTRO

L'attenzione reciproca si manifesta nel prendersi del tempo per i bisogni e le necessità di tutti i componenti della famiglia. Porta con sé il rispetto delle peculiarità e della sfera privata dell'altro.

MI PRENDO CURA DI ME STESSO

Coltivare il mio equilibrio significa rivolgere la mia attenzione verso me stesso, prestare consapevolmente attenzione a ciò che mi nutre e mi sostiene, ciò che mi fa stare bene e ciò che mi manca. Il rapporto con me stesso è alla base di tutto.

LA PRENDO CON L'UMORISMO

Umorismo crea vicinanza tra le persone e allontana i problemi. Mi impegno a stemperare eventuali situazioni tese facendo una bella risata. La risata contribuisce al miglioramento dell'umore, riduce lo stress ed è salutare.

DONA IL TUO TEMPO!

Donare il proprio tempo, è possibile? Fermati un attimino e pensa in quale modo puoi condividere con gli altri il tuo prezioso tempo oggi, perché il tempo è uno dei regali più belli. Tempo per parlare, tempo per ascoltare, tempo per ridere, tempo per mangiare insieme, tempo per stare anche semplicemente insieme agli altri.

UNA LUCE CHE RISCALDA

La fiamma di una candela illumina una stanza e riscalda i cuori. Accendi una candela insieme ai tuoi figli, al tuo partner, ai tuoi nonni... per ricordare una persona cara.

SEI UN PRODIGIO!

Con parole affettuose, puoi rendere felici le altre persone. Un complimento è probabilmente il modo più semplice per stabilire un contatto, trasmettere apprezzamento e aprire magicamente ad un sorriso.

MESSAGGIO DI CORAGGIO

"Puoi farcela! Questo è il tuo giorno! Abbiate fiducia in voi stessi!" Tutti noi attraversiamo momenti difficili nella nostra vita privata, nel lavoro, a scuola... Un messaggio di coraggio è un piccolo gesto che produce un grande effetto e dona speranza e fiducia.

SONO UNA PERSONA RICONOSCENTE

La ricerca dei tesori della vita quotidiana ci rende più attenti al qui e ora, allarga il nostro sguardo e lo indirizza verso i tanti momenti belli e buoni della vita quotidiana.

MI È PERMESSO FARE ERRORI

Il bisogno di perfezionismo può creare stress e pressione. Io sono una persona che vale anche se commetto degli errori! Permettere a noi stessi di commettere degli errori significa darci la possibilità di fare esperienze ed imparare da esse.

FOCALIZZARSI SUL LATO BUONO

Tutti noi desideriamo sicurezza, riconoscimento e amore. Ci sentiamo a nostro agio quando stiamo insieme a persone a cui piacciamo così come siamo. Gioiamo quando ci sentiamo valorizzati e apprezzati e quando percepiamo che le persone a noi vicine vedono il buono che c'è in noi.

Queste schede possono essere ritirate anche in grandi quantità e gratuitamente presso l'Ufficio matrimonio e famiglia.