10 MOMËNC DA STÉ SAURÍ POR FAMILIES

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

KFS Katholischer Familienverband Südtirol

I SUN IMPORTANC UN POR L'ATER

Desmostré interes un por l'ater ó dí che i me toli tëmp por i debojëgns y por ci che ti stá a cör a düc i mëmbri dla familia. Al ó ince dí che i respetëii particolarités y la sfera privata di atri.

I CIARI DE ME

Ciaré da avëi n bun ecuiliber ó dí jí ite te me instës/sa, mëte averda por odëi ci che me nudrësc, ci che me fej bun y ci che me mancia. Le raport cun me instës/sa é la basa por döt l'ater.

I LA TOLI CUN UMOR

Umor fej rové les porsones plü dlungia y cheriëia destanza dai problems. I me toli dant da sdramatisé situaziuns zities cun m'la rí. S'la rí fej gní na bona atmosfera, desmendrësc le stress y é sann.

SCINCA TO TËMP!

Scinché tëmp, pón chël pordërt? Archítete y pënsa sura ci che te pos fá incö por partí to tëmp, deache tëmp é öna dles plü beles scincundes. Tëmp da baié, tëmp da ascuté pro, tëmp da rí, tëmp da mangé deboriada, tëmp da sté adöm.

IMPËIA NA LÖM!

Le lominus de na löm implësc vigni local y fej gní i cörs ligherzins. Impëia adöm a tü mituns, to partner/töa partnera, to nene y tüa lâ... na ciandëra y pënsa a na cara porsona.

TÖ ES DEMORVËIA!

Cun parores da orëi bun pón ti fá na ligrëza a d'atres porsones. N complimënt é bëgn la manira plü scëmpla da tó sö contat, da mostré stima y da striné adalerch n sorí.

I PÓ FÁ FAI

Orëi avëi o fá dagnora döt perfet pó fá presciun. I sun ince d'ejëmpl de co che i me comporti cun i fai. Lascé pro fai ó dí podëi fá mies esperiënzes, les conscidré, ponsé sura y imparé adinfora.

MESSAJE CHE DÁ CORAJE

„Tö sas chësc! Chësc é to de! Tö ti es! Ais crëta te te!" Sides tla vita privata co söl laur – nos düc messun tigní fora n iade tla vita n tëmp nia saurí. N messaje o parores che dá coraje é n pice gest da na gran faziun che porta speranza y crëta.

I SUN NA PORSONA RECONESCËNTA

Chirí „i tesurs tla vita da vignidé" nes fej avëi plü atenziun por le momënt - chiló y sëgn, desleria fora la odlada y la oj sön i tröc bi y bogn momënc dla vita da vignidé.

SE FÁ PORMEZ DALA BONA PERT

Nos düc nes dejidrun proteziun, reconescënza y amur. I se stun bëgn pro chës porsones che nes ó bun insciö scióche i sun. I sintiun sce valgügn é bëgndesponüs devers de nos, i un ligrëza sce porsones vëiga te nos de bones perts y les dij ince.

Diese Faltblätter sind in gedruckter Form und auch in größerer Stückzahl kostenlos am Amt für Ehe und Familie und beim Katholischen Familienverband erhältlich • Queste schede possono essere ritirate anche in grandi quantità e gratuitamente presso l'Ufficio matrimonio e famiglia.