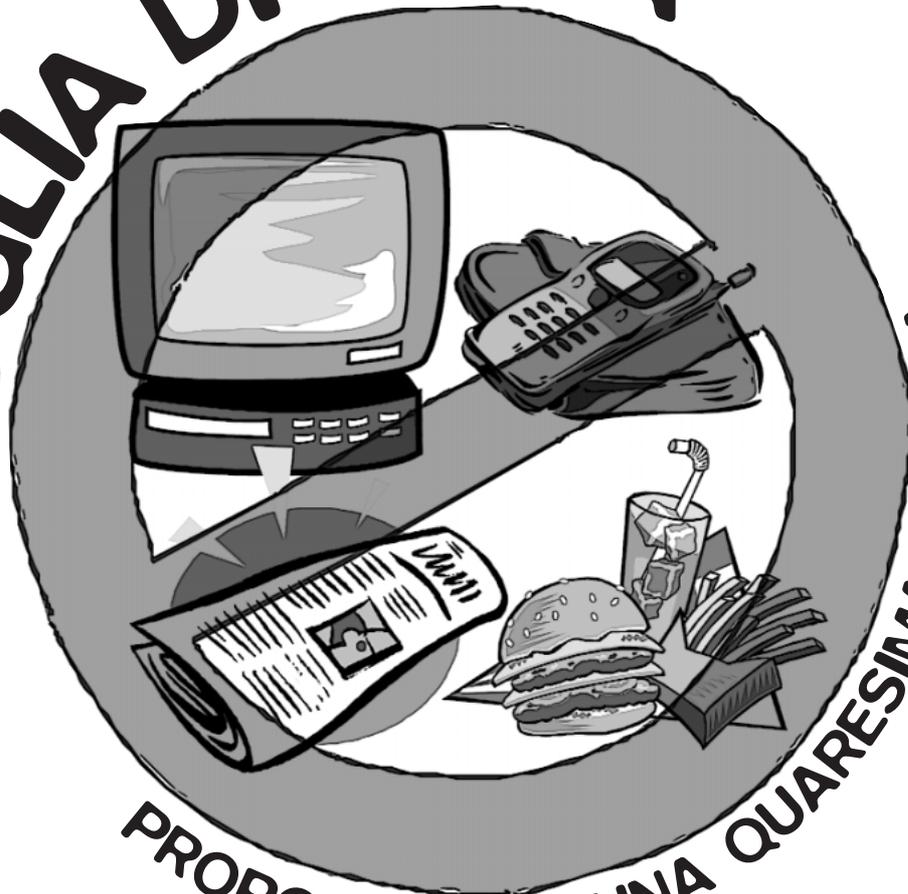


VOGLIA DI DIETA



PROPOSTE PER UNA QUARESIMA DIVERSA

A CURA DELLA PARROCCHIA DI FORMIGINE

Questo numero

- 1 - I principi nutritivi fondamentali
- 2 - Calcola i punteggi
- 3 - Mente-corpo: ulteriori suggestioni

NOTES
graffiti



La Quaresima è il "tempo forte" per eccellenza dell'anno liturgico. Essa segna infatti l'itinerario di preparazione alla Pasqua, che è il mistero centrale della vita cristiana.

Questa preparazione è vissuta come momento di impegno particolarmente vivo. La preghiera, il digiuno e la carità sono i segni tradizionali di questo impegno.

Hanno ancora senso nella nostra società? Forse la carità, alcune volte la preghiera, ma il digiuno proprio non lo si capisce. Cosa fare per rivalutare questa pratica? Qualcuno ha provato ad agganciarla alla moda delle diete.

"Perché non partire da una pratica riconosciuta nell'ambiente per proporre un autentico cammino cristiano?"

Da questa sfida è partito un giovane viceparroco, che, insieme al gruppo degli educatori dell'oratorio, ha elaborato una "dieta" da proporre ai suoi giovani.

Il suo ragionamento è stato più o meno di questo tipo: "vista l'importanza delle diete per gli adolescenti alle prese con lo sport o con lo specchio, perché non suggerire come impegno per la quaresima una dieta speciale? La vita cristiana è una vita piena, equilibrata in tutte le sue componenti".

Si è messo all'opera coinvolgendo gli animatori e i catechisti della parrocchia.

Il primo obiettivo è stato quello di individuare le componenti della vita di un adolescente. Quindi si è proposto uno strumento, in forma di test, per l'autovalutazione in ogni settore; infine sono stati offerti alcuni suggerimenti per riequilibrare i valori eventualmente "sballati". Ne è uscito un sussidio interessante: "Voglia di dieta".

L'idea ci è piaciuta e l'offriamo anche ai lettori di NPG.

Può costituire uno stimolo per qualcosa di analogo da lanciare nella propria parrocchia o oratorio. In fondo non è male pensare alla quaresima come ad un momento di equilibrio e di giusto dosaggio delle risorse.

Ricordiamo che la stessa quaresima prende lo spunto da una realtà profana e la mette a servizio di un'idea religiosa. Il digiuno e la preghiera nascono dall'imitazione del lottatore e dell'atleta che, oggi come allora, si prepara alla gara con una rigorosa disciplina alimentare e con esercizi fisici come allenamento. I cristiani che si preparavano al battesimo, o a rientrare nella chiesa in quel secondo battesimo che era la "penitenza", hanno mutuato dall'ascesi del lottatore le loro pratiche, consistenti sia in esercizi (preghiere, riti, atti da compiere) che in rinunce (digiuni e rinunce ai piaceri) per essere forti nella lotta contro Satana. Comportamento che trovava fondamento nel comportamento stesso di Gesù: i 40 giorni di deserto prima di iniziare la vita pubblica.

Perciò, oggi, partire da pratiche correnti per sollecitare ad un impegno cristiano corrispondente non dovrebbe stupirci. Anzi è questa una delle vie privilegiate attraverso cui arrivare alla sensibilità del giovane moderno. Ovvio che non ci si debba fermare a una scimiottatura di pratiche sociali, ma si può trarre profitto da queste per arrivare a una comprensione più profonda del mistero cristiano.

Nelle pagine che seguono la proposta sarà suddivisa in tre parti:

1. I principi nutritivi fondamentali = le componenti essenziali della vita di un adolescente:

- famiglia;
- vita comunitaria;
- studio;
- relazioni;
- relax;
- preghiera.

Più un test di autovalutazione.

2. Calcola i punteggi: strumento di valutazione delle risposte e suggerimenti per migliorarsi.

3. Mente-corpo: suggestioni ulteriori. Altre sollecitazioni per un corretto rapporto tra mente e corpo. ■



I principi nutritivi fondamentali

Oggi è importante mettersi a dieta, a volte perché si è sovrappeso, altre volte perché ci sono valori "sballati". Più o meno tutti seguiamo delle "diete". Ma la dieta più importante è quella che riporta equilibrio nella nostra vita, senza quegli sbalzi che spesso invece subiamo. In questa Quaresima vogliamo proporre una dieta che aiuti a vivere meglio ed in maniera equilibrata, tenendo sotto controllo tutti gli aspetti essenziali di una vita "piena".

PRIMO PRINCIPIO NUTRITIVO PER L'IDENTITÀ: LA FAMIGLIA

La famiglia occupa un ruolo importantissimo nella nostra vita. Questo non è tanto il frutto di accurati studi psicologici, ma l'esperienza di tante persone, estremamente comuni e normali che confermano un dato abbastanza ovvio. Capita, specie nell'adolescenza, che ci siano parecchi contrasti tra figli e genitori. È normale, ma è altrettanto necessario riconoscere che i figli sono i "portatori" dei valori dei genitori ed allo stesso tempo innovatori e interpreti originali di quei valori. È sbagliato ribellarsi indiscriminatamente ai valori dei genitori; ma è altrettanto sbagliato appiattirsi su quanto i genitori credono, senza la capacità di aggiungere qualcosa di nuovo.

TEST

- 1) In famiglia mi sento a mio agio, libero di esprimere le mie opinioni:
- Sempre.
 - Spesso.
 - Raramente.

- 2) Quando i miei genitori mi fanno una critica costruttiva, ascolto e comprendo:
- Sempre.
 - Spesso.
 - Raramente.
- 3) Partecipo attivamente alla vita della mia famiglia (es. piccoli servizi quotidiani...):
- Sempre.
 - Spesso.
 - Raramente.
- 4) Mi accorgo quando un mio familiare è particolarmente felice, triste, depresso, stanco:
- Sempre.
 - Spesso.
 - Raramente.
- 5) In base alla risposta precedente, qual è la tua reazione?
- Condivido lo stato d'animo.
 - Sono invidioso o arrabbiato perché non ha tempo di amarmi.
 - Resto indifferente.

SECONDO PRINCIPIO NUTRITIVO PER LA FEDE: LA VITA COMUNITARIA

Tante volte avrai avuto la sensazione che la preghiera comunitaria è inutile, che la fede è un fatto personale e che non c'è alcun bisogno di pregare insieme con altri. Ma avrai anche tu sperimentato come ci sono momenti in cui il supporto degli altri è indispensabile. Se Gesù Cristo non avesse voluto la Chiesa, avrebbe certamente potuto farlo. Invece affida proprio agli uomini (Pietro e gli apostoli) alcuni doni. Potremmo dire che una fede lontana dalla comunità è una fede che non riesce a

sentire gli altri come fratelli e dunque Dio come Padre.

TEST

- 1) Vado a Messa:
 - a) 3 volte alla settimana o più.
 - b) Alla domenica.
 - c) Qualche domenica ogni tanto.
 - d) Solo a Natale e Pasqua.
- 2) Sono disponibile per animare la Messa:
 - a) Sempre.
 - b) Vorrei, ma sono timido.
 - c) Quando sono costretto.
 - d) No.
- 3) Partecipo alla riunione del mio gruppo:
 - a) Attivamente.
 - b) Mi lascio distrarre quando l'argomento non mi interessa.
 - c) Ci vado solo per incontrare i miei amici.
 - d) È una perdita di tempo.
- 4) Ho scelto di fare un servizio in parrocchia/oratorio:
 - a) Perché voglio fare qualcosa per gli altri.
 - b) Ogni tanto, se me lo chiedono.
 - c) Ci sono già gli altri che lo fanno.
 - d) Ho già impegni più importanti.

TERZO PRINCIPIO NUTRITIVO PER L'INTELLIGENZA: LO STUDIO

.....

Diventa sempre più importante nella nostra società studiare, e studiare bene. A volte questa componente della nostra persona non viene ben sviluppata. Può capitare di incontrare giovani con un certo "sottosviluppo" in questo settore. Ci sono però anche giovani eccessivamente alimentati in questa parte di vita, che poi rischia di togliere respiro ad altri settori, pure importanti. L'intelligenza è componente essenziale nell'uomo come Dio l'ha pensato, ma non è tutto.

TEST

- 1) In media in un pomeriggio studio:
 - a) Meno di 2 ore.
 - b) 2 ore.
 - c) 3 ore.
 - d) 4 ore e più.
- 2) Studio:
 - a) 7 giorni alla settimana.
 - b) 6 giorni alla settimana.
 - c) Meno di 6 giorni alla settimana.
- 3) Quando studio:
 - a) Mi prendo una piccola sosta ogni ora.
 - b) Non riesco a stare concentrato per più di 10 minuti.
 - c) Non interrompo mai.
- 4) Il mio metodo di studio è:
 - a) Imparare a memoria.
 - b) Dipende dall'umore.
 - c) Ragionare sulle cose che studio.
- 5) Durante le lezioni:
 - a) Penso ai fatti miei.
 - b) Seguo e faccio domande, per approfondire.
 - c) Seguo e faccio domande quando non capisco.
 - d) Penso ai fatti miei e faccio qualche domanda per far sentire che ci sono.

QUARTO PRINCIPIO NUTRITIVO PER GLI AFFETTI: LE RELAZIONI

.....

Le relazioni con gli altri sono il luogo in cui si sviluppa la nostra affettività. Diventa importante fare in modo che sempre ci sia spazio per gli altri nella nostra vita: sarebbe un grave pericolo crescere come un'isola nell'oceano. È però anche vero che ognuno di noi è chiamato a conservare la propria originalità. Per raggiungere questo fine, occorre non esagerare lo spazio a disposizione delle relazioni, per non perdere totalmente la propria originalità.

TEST

- 1) Sei in oratorio un sabato pomeriggio: non trovi un compagno per giocare a ping-pong (nessuno dei tuoi amici ha voglia di giocare). Cosa fai?
 - a) Rompo le scatole fino alla morte ad un mio amico perché ceda e venga a giocare con me.
 - b) Chiedo se ha voglia di giocare ad un tipo che conosco solo di vista che è proprio lì che guarda.
 - c) Rinuncio a giocare.
- 2) Un/a tuo/a amico/a ti invita alla festa di compleanno di un suo compagno di classe; decidi di andare ma sei un po' preoccupato perché oltre al tuo amico non conosci nessuno. Una volta alla festa, come ti comporti?
 - a) Sto tutta la sera con il mio amico.
 - b) Reagisco e mi trasformo in un esaltato che attacca bottone con tutti.
 - c) Mi metto a chiacchierare con un gruppetto di ragazzi per scoprire se abbiamo interessi in comune.
- 3) Sei in treno o in autobus e stai andando a scuola una mattina. Noti che il/la tuo/a amico/a, che vedi tutti i giorni, oggi è un po' giù. Cosa fai?
 - a) Comincio a parlare come al solito dei discorsi di tutti i giorni (calcio, musica...).
 - b) Sto zitto insieme a lui.
 - c) Gli chiedo cos'ha.
- 4) Accompagni a casa un/a tuo/a amico/a e sei in motorino o in macchina (se di solito vai in bicicletta, usa la fantasia). Come ti comporti?
 - a) Lascio acceso e mi metto a parlare.
 - b) Spengo e mi metto a parlare.
 - c) Lascio acceso e sto zitto.
- 5) Vai al campeggio estivo della parrocchia con il/la tuo/a migliore amico/a. Sia tu che lui/lei conoscete poco gli altri con cui siete. Cosa pensi di fare?
 - a) Stiamo tutto il tempo io e lui/lei insieme, se non c'è lui/lei evito di partecipare.
 - b) Cerchiamo di conoscere meglio gli altri.
 - c) Man mano che conosco più gente, smetto di stare con il/la mio/a amico/a.

- 6) Hai litigato per l'ennesima volta con il tuo/a amico/a. Cosa decidi di fare?
 - a) Anche stavolta come sempre, aspetto che passi la tempesta.
 - b) Mi faccio prendere dalla discussione e lo insulto.
 - c) Cerco di ragionare con lui/lei sul motivo di queste nostre crisi ricorrenti.

QUINTO PRINCIPIO NUTRITIVO PER LA SOPRAVVIVENZA: IL RELAX

Nella vita cristiana non sempre si dà il giusto valore al relax. Forse relax è diventato sinonimo di "perdere tempo" o di "evasione". Siamo tutti consapevoli di questo rischio, per cui non è nemmeno lecito dire che "qualunque relax è comunque positivo". Ecco perché ti viene proposto un test per valutare la quantità e la qualità del tuo tempo libero.

TEST

- 1) Dai alle domande che seguono una valutazione, da 1 (poco) a 7 (tanto).
 - a) Di solito alla sera, quando considero la giornata sono soddisfatto di come ho gestito il tempo ⑦ oppure no ①
①/②/③/④/⑤/⑥/⑦
 - b) Quando si decide con gli amici il da farsi, le mie considerazioni sono importanti
①/②/③/④/⑤/⑥/⑦
 - c) Dopo aver guardato la TV, rifletto su quanto ho visto [si: ⑦, no: ①]
①/②/③/④/⑤/⑥/⑦
- 2) Dosa il tuo tempo libero. Se trascorri il tuo tempo libero sempre da solo fai un segno in corrispondenza dell'estremità sinistra del "misurino dosatore"; se invece lo trascorri sempre in compagnia di amici, fai un segno a destra; se ti trovi in una situazione intermedia, segna un punto che corrisponda al tuo stato. Poi ricava il punteggio

Sempre da solo					50% con altri 50% da solo					Sempre con gli altri	
PUNTI	0	10	20	30	40	50	40	30	20	10	0

3) Quanto tempo trascorro davanti alla TV ogni giorno?

- a) Meno di 1 ora
- b) Tra 1 e 2 ore
- c) Tra 2 e 3 ore
- d) Più di 3 ore

L'ELEMENTO BASILARE
PER IL METABOLISMO DELL'ANIMA:

LA PREGHIERA

Qui non abbiamo un vero e proprio principio nutritivo, ma un elemento che coinvolge ed attraversa tutta la nostra personalità: serve a dare senso ed energia a tutto.

Questo sussidio è frutto di un lavoro collettivo svolto dagli educatori dei gruppi giovanili della Parrocchia S. Bartolomeo di Formigine (MO), in occasione della Quaresima. L'Oratorio di Formigine ha circa quattro anni di vita, in una realtà a 15 Km. da Modena di circa 16 mila abitanti. Se la struttura è recente, la tradizione educativa è ben radicata. Pur possedendo un certo spazio, non è questa la principale caratteristica di quell'Oratorio, ma il tentativo di realizzare una comunità educativa. Tante volte si vedono educatori dei vari gruppi (età, area di interesse...) lavorare ognuno per conto proprio, con una visuale rivolta solo al proprio gruppo, senza tener conto degli apporti degli altri animatori. Questo lavoro, al contrario, testimonia dell'importanza di avere un "gruppo educatori" che si ritrova, si interroga sui suoi obiettivi e compiti, si confronta e dove le proposte sono vagliate e realizzate in modo collegiale, vorremmo quasi dire "ecclesiale".

Perché soffriamo? Perché spesso non capiamo quello che ci capita? Perché Dio permette che l'uomo si uccida?

Dio è qualcuno che ha un disegno preciso, che spesso non capiamo. I perché sono di Dio. Fidati. Pregare è fidarsi. Non ti demoralizzare se risulta difficile. La preghiera è una conquista: non demordere, continua a pregare.

Dio ci ha donato grandi possibilità per comunicare con Lui: la parola, il canto, la musica, il pensiero, la capacità di apprezzare, di soffrire, di lottare, le altre persone...

Lui ti è sempre a fianco: parlagli. Pregare è comunicare, è riempirsi di amore.

TEST

Segna con una crocetta il tuo livello

<input type="checkbox"/>	Non prego mai
<input type="checkbox"/>	Prego quando me lo dicono
<input type="checkbox"/>	Prego solo quando ho l'acqua alla gola
<input type="checkbox"/>	Prego quando riesco bene in qualcosa
<input type="checkbox"/>	Prego solo quando sento viva la presenza di Dio
<input type="checkbox"/>	Prego solo a Messa
<input type="checkbox"/>	Prego una volta al giorno
<input type="checkbox"/>	Prego più volte al giorno
<input type="checkbox"/>	Dialogo con il Signore senza orario, ma frequentemente
<input type="checkbox"/>	La mia giornata è una preghiera



2

Calcola i punteggi

Il punteggio è espresso in Kilocarismi (Kcar), l'unità di misura della vita cristiana. Esso indica il livello della tua dieta. Se è troppo povera dovrà arricchirsi dell'alimento corrispondente, se è troppo ricca in qualche settore, deve diminuire. L'ideale è l'equilibrio, non la donna cannone, come nemmeno l'anoressica...

LA FAMIGLIA

PUNTEGGIO

- a) 10 Kcar;
- b) 5 Kcar;
- c) 2 Kcar.

INTERPRETAZIONE

- 0-20 Kcar: puoi fare di meglio;
- 21-39 Kcar: ci sei quasi;
- 40-50 Kcar: continua così.

PROPOSTE

per migliorare i tuoi valori (+ 5 Kcar)

- ⇒ Racconta la tua giornata in casa: è un buon punto di inizio per un dialogo aperto.
- ⇒ Nei momenti di discussione non prendere come affronto le parole dette dai tuoi genitori. Calmati, conta fino a 30 (1, 2, 3...) e pensa che loro credono di agire per il tuo bene.
- ⇒ Sii aperto e disponibile, perché anche tu fai parte della famiglia (se la qualcuno ti chiama, rispondi: "arrivo!").
- ⇒ Sii sorridente e aperto al dialogo.

VITA COMUNITARIA

PUNTEGGIO

- a) 50 Kcar;
- b) 20 Kcar;
- c) 10 Kcar;
- d) 5 Kcar.

INTERPRETAZIONE

- Da 150 a 200 Kcar: sei ben inserito nella vita comunitaria, ma ci sono ancora delle possibilità (v. proposte).
- Da 80 a 150: Buono! Cerchi di dare alla tua crescita spirituale anche un respiro più ampio. Hai ancora un po' di cammino da fare: puoi crescere con le proposte indicate per questo settore, oppure spostandoti verso le risposte di tipo a).
- Da 20 a 80: non c'è male, ma ci sono molti momenti importanti a cui potresti partecipare per aumentare il punteggio. Qualche suggerimento nell'area a) e nelle proposte.
- 20 Kcar: puoi sicuramente approfittare di questa Quaresima per incrementare il punteggio, magari spostando le tue risposte verso l'area b).

PROPOSTE

per migliorare i tuoi valori (+ 10 Kcar)

- ⇒ Iniziative zonali o diocesane.
- ⇒ Adorazione comunitaria (se c'è nella tua parrocchia).
- ⇒ Animazione all'oratorio.
- ⇒ Momenti di preghiera organizzati dalla comunità.

- ⇒ Vespri alla domenica sera o tutte le sere.
- ⇒ Ritiri (se ci sono nella tua parrocchia).
- ⇒ Messa in un giorno della settimana (es.: venerdì).

LO STUDIO

PUNTEGGIO

	a	b	c	d
1	10	20	30	45
2	50	30	10	-
3	10	0	20	-
4	30	0	15	-
5	5	30	15	0

INTERPRETAZIONE

- Sotto i 30: la situazione è praticamente drammatica: è meglio che inizi ad intensificare e a rafforzare con Kcar il tuo studio.
- Da 30 a 89: non sei certo uno che vive di studio; probabilmente te la cavi nella maggior parte delle materie, ma è meglio che aggiungi qualche Kcar.
- Da 90 a 110: sei uno studente equilibrato, capace di non esagerare.
- Da 111 a 130: ti dedichi molto allo studio, anche se hai la tentazione di lasciare troppo spazio a questo aspetto della tua vita: ricorda che ci sono anche altre cose (i veri geni non sono mai stati dei "secchioni" a scuola, perché avevano capito che ci sono tante altre cose importanti e che comunque la scuola non ti dà tutto).
- Oltre i 130: nello studio sei decisamente obeso! Prova a ridimensionarti un po'.

PROPOSTE per migliorare i tuoi valori

- ⇒ a) Stabilisco un tempo di studio e cerco di farlo bastare aumentando la concentrazione. **5 Kcar**
- ⇒ b) Studio senza tenere la TV o la radio accesa. **1 Kcar**

- ⇒ c) Seguo tutte le lezioni prendendo appunti provando non a scriverli come sotto dettatura, ma ragionandoci. **5 Kcar**
- ⇒ d) Per ogni materia studiata formulo una riflessione personale. **2 Kcar**

Calcola i punteggi giornalieri e in una settimana cerca di totalizzare almeno 42 Kcar.

LE RELAZIONI

PUNTEGGIO

	a	b	c
1	30	15	0
2	0	30	15
3	30	0	15
4	30	15	0
5	0	15	30
6	0	30	15

INTERPRETAZIONE

Punteggio	Consiglio dietetico
• 0-34: sei uno stecchino, il vento potrebbe portarti via;	▶ dieta ingrassante da + 70-90 Kcar
• 35-74: OK, vuoi fare la modella?	▶ dieta ingrassante da + 25-50 Kcar
• 75-104: complimenti per la linea, continua così;	-----
• 105-144: sei un po' pesante;	▶ dieta dimagrante da - 25-50 Kcar
• 145-180: obeso, è ora di cominciare a sudare	▶ dieta dimagrante da - 70-90 Kcar

PROPOSTE per migliorare i tuoi valori

- a) Dieta ingrassante
- ⇒ Prova ad esprimere a qualche tuo/a amico/a quello che provi per lui e come consideri la vostra amici-

zia (scegli tu il metodo che ti piace di più: a parole, per lettera, con un pensiero...).

+30 Kcar

⇨ Se ti capita l'occasione, sforzati ogni tanto di essere tu a proporre agli altri cosa fare per riempire un sabato sera o una domenica.

+25 Kcar

⇨ Nella riunione, imponiti di fare almeno 1-2 interventi ogni volta, senza stare a preoccuparti tanto di quello che possono pensare gli altri.

+15 Kcar

b) Dieta dimagrante

⇨ Prova a fermarti a pensare un po' alle tue amicizie: cosa ti piace dei tuoi rapporti con le altre persone? Cosa pensi che manchi? Ti rendi conto che a volte ci si conosce un po' troppo superficialmente? Prova a pensare alle 4-5 caratteristiche fondamentali di un amico e cerca di realizzarle nei tuoi rapporti di tutti i giorni.

-25 Kcar

⇨ Se recentemente hai avuto qualche discussione "pesa" con un amico e da allora i rapporti sono un po' freddini, prendi l'iniziativa per riaprire il discorso andando a chiedergli come sta.

-25 Kcar

⇨ Mentre parli con un tuo amico, sforzati di ascoltare più che di parlare e concentrati su quello che ti sta dicendo, provando anche ad andare al di là delle parole (nota se ti sembra nervoso, se pensi che voglia dire qualcosa senza riu-scirci...).

-25 Kcar

RELAX

PUNTEGGIO

1) Immagina che esista un termometro capace di misurare le tue relazioni. Questo termometro misura il calore delle tue relazioni con una temperatura tra 35° e 37°. Somma i punteggi accumulati ed aggiungili alla temperatura di base (35°), calcolandoli come decimali. [es.: a) 5; b) 3; c) 7 La tua temperatura è 35° + 15 = 36° 5"]. Per calcolare il punteggio, da riportare qui a lato, sottrai alla tua temperatura 36° e moltiplica per 20. [es. 36° 5" - 36° = 0,5 x 20 = 10].	----- +
2) Riporta il punteggio così come indicato dal "misurino dosatore" nella riga accanto.	----- +
3) Calcola il punteggio e riportalo nella riga a lato: a) 40 punti; b) 30 punti; c) 20 punti; d) 10 punti.	----- =
Somma i vari punteggi ottenuti	

INTERPRETAZIONE

Hai ottenuto un punteggio compreso tra 0 e 112. Questo è il tuo stato di partenza. Approfonditi studi hanno rivelato che ogni settimana dovresti cercare di avvicinarti al valore massimo (112) con sostanze nutrizionali chiamate Kilocarismi; per ottenere questi Kilocarismi del relax, puoi fare nei modi proposti qui sotto (più provi, più Kilocarismi ottieni).

PROPOSTE

per migliorare i tuoi valori

Cerca qualche messaggio positivo su qualcosa che vedi in TV e scrivilo (30 Kcar; ma scrivilo!).

Ripeti il test precedente una volta alla settimana, cercando di migliorarti (ogni ripetizione settimanale vale 20 Kcar).

Sospendi per una settimana di vedere uno dei tuoi programmi preferiti (ogni ripetizione settimanale vale 20 Kcar).

Fa proposte su cose da fare quando si

è nel gruppo di amici (facendole si guadagnano complessivamente 10 Kcar e non 10 Kcar per ogni proposta).

LA PREGHIERA PERSONALE

PUNTEGGIO

0 Kcar	non prego mai
15 Kcar	prego quando me lo dicono
20 Kcar	prego solo quando ho l'acqua alla gola
25 Kcar	prego quando riesco bene in qualcosa
40 Kcar	prego solo quando sento viva la presenza di Dio
50 Kcar	prego solo a a Messa
60 Kcar	prego una volta al giorno
70 Kcar	prego più volte al giorno
100 Kcar	dialogo con il Signore senza orario, ma frequentemente
500 Kcar	la mia giornata è una preghiera

INTERPRETAZIONE

La categoria ►	dovrebbe avanzare un po'
0 Kcar ►	25 Kcar
15 Kcar ►	25 Kcar
20 Kcar ►	60 Kcar
25 Kcar ►	60 Kcar
40 Kcar ►	70 Kcar
50 Kcar ►	70 Kcar
60 Kcar ►	100 Kcar
70 Kcar ►	100 Kcar
100 Kcar ►	500 Kcar

PROPOSTE

per migliorare i tuoi valori

- ⇒ Leggi un brano di Vangelo.
- ⇒ Scrivi una preghiera.
- ⇒ Prega il *Padre nostro* pensando a quel che dici.
- ⇒ Invoca lo Spirito Santo.
- ⇒ Invoca Maria.
- ⇒ Partecipa con attenzione alla Messa della domenica e arriva puntuale.
- ⇒ Partecipa con attenzione alla Messa dei giovani e arriva puntuale.

⇒ Riconciliati con il Signore nella Confessione.

⇒ Rifletti sull'omelia della domenica.

SUGGERIMENTI PER CONTINUARE

Il lavoro presentato non ha la pretesa di esaurire le proposte per la Quaresima, o per la crescita del giovane in parrocchia. È solo un esempio, che vorrebbe servire da stimolo alla creatività di ogni comunità o gruppo di animatori.

Di per sé le idee da proporre possono essere molte e organizzate in vari modi. Noi ne abbiamo presentato una. Ma se ne possono dare altre.

- Per esempio nella proposta degli *itinerari di fede* si dava come aree in cui far crescere il giovane:
 - area dell'identità personale.
 - area dell'incontro con Gesù.
 - area dell'appartenenza ecclesiale.
 - area della vita come vocazione.

È una proposta che scandisce le tappe della crescita del ragazzo. Tappe che rivelano la necessità di raggiungere certi obiettivi in corrispondenza alla propria età. "Principi nutritivi", per stare al linguaggio usato in questo sussidio, che costituiscono qualcosa di assolutamente necessario per la crescita armonica e completa del ragazzo. Rimandiamo a quel testo per trovare materiale per una corretta impostazione dietetica...

- Oppure, secondo il progetto tipico dell'*animazione culturale*:
 - area dell'io o della personalizzazione (dall'isolamento alla solitudine).
 - area del noi o della socializzazione (dall'ostilità all'ospitalità).
 - area dell'altro o della trascendenza (dall'illusione all'attesa impegnata).

Attorno a ciascuna di queste proposte si può costruire una "dieta" adeguata, suggerendo i dosaggi dei vari principi nutritivi per raggiungere il "peso forma" o ideale. ■

3

Mente-corpo: ulteriori suggestioni

Tutti gli studenti sanno bene quanto influisce la psiche sul corpo: quando hanno un'interrogazione importante o devono fare un esame, alcuni sono assaliti da mal di pancia, altri provano un blocco allo stomaco, altri sentono il cuore battere all'impazzata, ad altri la pelle si arrossa a chiazze sul collo...

È la dimostrazione più evidente della stretta correlazione tra corpo e mente. Pensare che la mente (o anche l'anima) possa procedere indisturbata per la sua strada senza tener conto dello stato del corpo è assolutamente ingenuo, come pure pensare che il corpo non risenta per niente dello stato della mente. È stata la nostra cultura occidentale che per comodità ha voluto scindere queste due dimensioni in due realtà distinte, quasi che il corpo stia addosso all'anima come un cappotto. In realtà siamo un essere unico, in cui sono presenti dimensioni diverse, come appunto quella spirituale e quella corporea, ma assolutamente indistinguibili o inseparabili.

La ricerca medica e scientifica lo sta dimostrando sempre più.

Dunque, per star bene, dobbiamo imparare a gestire bene il nostro corpo, ma anche a pensare correttamente. Quando siamo assaliti da sensazioni negative, dobbiamo andarne a scoprire la causa, che può essere un evento negativo, ma anche una cattiva alimentazione. A sua volta alcune malattie possono avere una causa, o almeno una componente, psicologica. Come d'altro canto, pensieri positivi possono influire sull'intero benessere della persona, psichico prima e fisico dopo...

Perciò una corretta "dieta", non si

preoccuperà solo della quantità di cibo che deve immettere, ma anche di un equilibrato esercizio fisico, di alternare l'attività di studio con quella fisica, di instaurare rapporti interpersonali soddisfacenti, di dedicare un po' del proprio tempo agli altri, ecc.

Qui di seguito ci sono alcuni suggerimenti per un buon rapporto con se stessi, che tenga conto delle tante dimensioni di cui siamo fatti. Suggerimenti che vanno a completare la dieta suggerita nelle pagine precedenti.

(NB: Queste indicazioni sono state tratte da inserti sulla salute dei principali quotidiani italiani).

LA DIETA DEI SENSI

I sensi sono strumenti potenzialmente perfetti. Molto, molto più sensibili di quelli inventati dalla tecnica e dalla scienza umana.

Però bisogna saperli usare bene. Cosa oggi messa in pericolo da pratiche diffuse nella vita moderna. "Ogni giorno bombardiamo l'udito con rumori eccessivi, mortifichiamo il gusto con le sigarette e i sapori omologati dei cibi preconfezionati, anestetizziamo l'olfatto con profumi ultracoprenti. Abbiamo dimenticato il piacere del tatto e disimparato a vedere nel profondo" dice Raffaele Morelli, direttore dell'Istituto di ricerca di medicina psicosomatica Riza.

"Per ritrovare la capacità di sentire, bisogna poter ascoltare il corpo, quello che ci chiede per provare veramente piacere. Ma se siamo ansiosi, contratti, fra-

GIOCO-TEST: che rapporto hai con il tuo corpo?

A- L'ASCETA

SE APPARTIENI a questo profilo sei una persona che non riesce a vivere un buon rapporto con il proprio corpo e con se stesso, ma ha bisogno di tenere sotto controllo le tue emozioni anziché viverle pienamente. Sei portato a controllare e padroneggiare i tuoi bisogni. Spesso sottovaluti l'importanza dei segnali che provengono dal tuo corpo. Non è escluso che le tue abitudini e i tuoi comportamenti ti portino addirittura a maltrattare il corpo, imponendoti regole "spartane" e concedendoti poche soddisfazioni fisiche. Per realizzarti pienamente come persona sarebbe indispensabile che tu prendessi coscienza del tuo corpo, dei tuoi bisogni e soprattutto di quello che senti.

B - IL FLEMMATICO

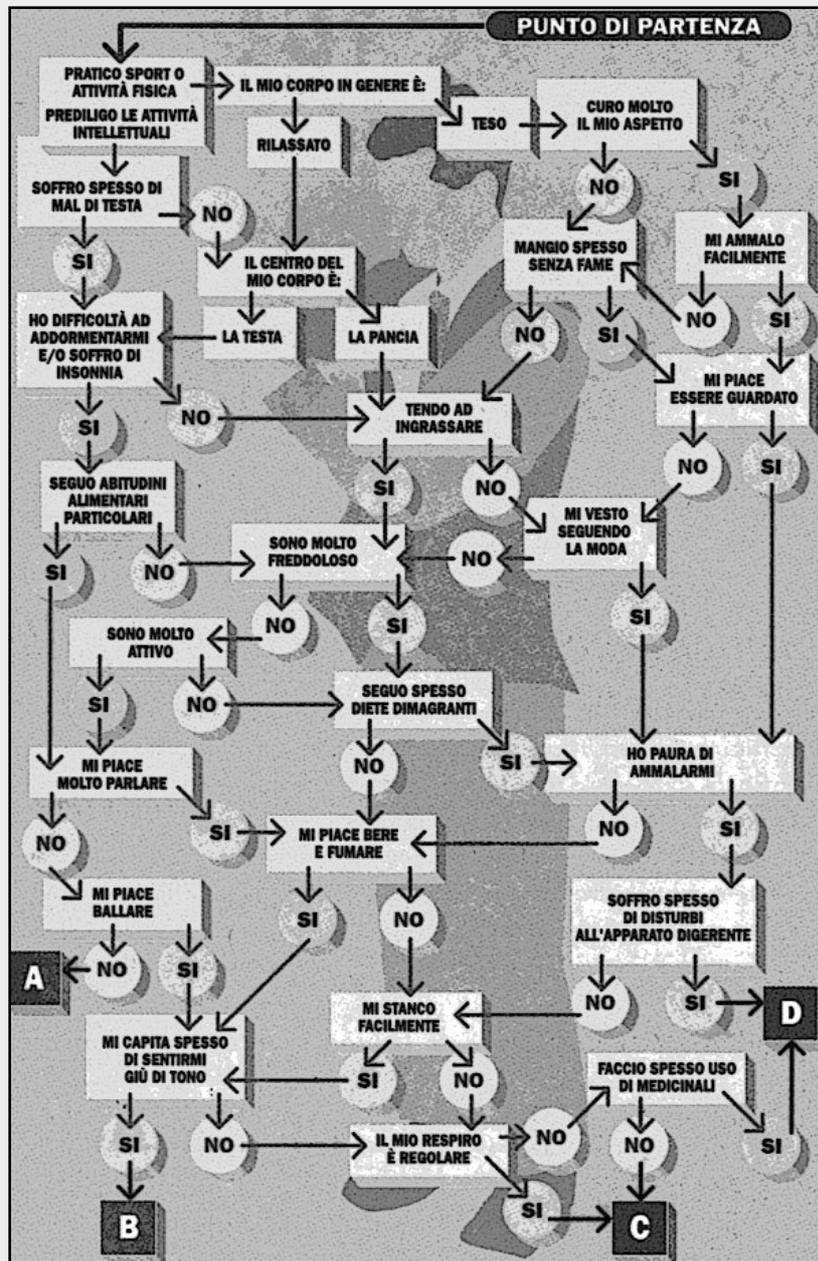
SE RIENTRI in questo profilo probabilmente non riesci a sfruttare a pieno le tue risorse. Il tuo corpo appare bloccato, troppo spesso privo di energie e incapace di reagire. Può essere il tuo atteggiamento pigro - o forse depresso - a non renderlo in grado di soddisfare i tuoi bisogni e a negare la possibilità di trovare piacere nel tuo corpo. Sarebbe necessario che tu prendessi coscienza delle tue risorse: restituendo al corpo la sua libertà e spontaneità potresti riuscire ad esprimerti ed essere soddisfatto di te stesso.

C - L'ARMONICO

IL RAPPORTO con il corpo sembra piuttosto positivo. Sai esprimere i tuoi sentimenti e riconoscere e utilizzare in modo pertinente le tue emozioni. In altri termini riesci ad ascoltarti e a rispettarli e, fondamentalmente, hai un buon rapporto con te stesso. Questa situazione può comunque perdere il suo equilibrio nel momento di difficoltà o se sei sottoposto a stress. In quei casi ti può capitare di interpretare in modo distorto i segnali del corpo dando loro troppa importanza o sottovalutandoli. Tutto ciò significa comunque reagire in modo adeguato anche se l'importante rimane saper recuperare l'equilibrio perduto.

D - IL TEATRANTE

IL TEATRANTE utilizza in modo accentuato il proprio corpo per esprimere i disagi interiori: il corpo diventa la scena dove vengono rappresentate le difficoltà più profonde. Porre attenzione alle sensazioni corporee è sicuramente importante, ma in chi appartiene a questo profilo le preoccupazioni legate alla salute - e forse anche all'aspetto fisico - sono spesso eccessive, fino a impedire un'esistenza normale. In questi casi sarebbe opportuno che tu prendessi consapevolezza del legame che esiste tra le emozioni e i sintomi fisici, indagando sulle cause profonde dei malesseri di cui soffre il tuo corpo.



stornati dagli stimoli esterni, i segnali d'allarme hanno il sopravvento sui segnali del piacere. Si innalza un ostacolo fra quello che si prova e la capacità di recepirlo pienamente".

Si suggerisce, come antidoto, di allenare i ritmi, rilassarsi, con tecniche ad hoc, come il training autogeno, lo yoga, la meditazione.

ESERCIZI PER LA CURA DEI SENSI

Per ritrovare i propri sensi interiori talvolta può essere sufficiente isolarsi sistematicamente per qualche minuto al giorno e interrompere ogni contatto esterno per "ascoltare" il silenzio.

Alcuni esercizi consentono di ripristinare, del tutto o in parte, le sensorialità perdute. Eccoli.

La vista

Per esercitare una maggiore *profondità visiva*, anche interiore, è importante osservare con attenzione diversi particolari. Per esempio, basta guardare un paesaggio familiare, come quello che appare alla finestra di casa od ufficio, e mettere a fuoco, uno dopo l'altro, i diversi elementi che lo compongono, abituando l'occhio a passare da una distanza all'altra. Dalla foglia della pianta sul balcone, all'uccello in cielo; dal cartellone pubblicitario più vicino, all'albero o negozio più lontano.

Un altro esercizio utile è il *palming*, un metodo di rieducazione visiva messo appunto negli USA negli anni '20, ma ancor oggi molto valido. Portare i palmi delle mani a coppa sugli occhi, con i polpastrelli che toccano la fronte, i mignoli i lati del naso. Appoggiare i gomiti sul tavolo e lasciare che gli occhi si rilassino. Rimanere nella posizione per 2-3 minuti, in perfetta oscurità.

L'olfatto

Si può *affinare* l'olfatto bruciando, di tanto in tanto, bastoncini di incenso. Ma anche, più semplicemente, utilizzando

le spezie, come pepe, garofano, noce moscata. Basta mettere un pizzico di ciascuna su un piattino e, a occhi chiusi, cercare di riconoscerle attraverso il profumo. Altro esercizio: pensare a un momento particolarmente bello e piacevole della propria vita e *rievocare* nella mente gli *odori* che lo hanno contraddistinto.

L'*aromaterapia* è un metodo curativo dolce che utilizza la componente volatile e più preziosa delle piante, gli oli essenziali, che una volta inalata entra in contatto con le terminazioni nervose delle narici, collegate al sistema limbico, sede anche delle emozioni. Odorare oli essenziali diluiti in acqua bollente, versati su un fazzoletto, oppure vaporizzati attraverso un diffusore elettrico, è dunque il modo più semplice per beneficiare delle virtù terapeutiche delle essenze.

L'udito

Per cercare di sviluppare una *maggiore capacità uditiva*, oltre ad "ascoltare il silenzio", può essere molto utile esercitarsi, ogni volta che è possibile, con i rumori della natura: la pioggia che cade, il vento tra i rami o altri ostacoli, i propri passi sul bagnato. Oppure in un luogo molto affollato, si può cercare di isolare, alternativamente, le singole voci.

La *musicoterapia* utilizza le note, i brani musicali per rilassare e ottenere determinati benefici psicofisici. Anche gli egizi e gli antichi greci lo sapevano, visto che consideravano la musica uno strumento capace di influenzare positivamente mente e corpo. In effetti, la musica comporta in chi l'ascolta diverse reazioni a carico della sfera vegetativa (modificazioni della frequenza cardiaca, della respirazione, della pressione del sangue). Il cervello risente così tanto dell'ascolto di musica, che in presenza di determinate frequenze sonore particolarmente rilassanti viene stimolata la produzione di betaendorfine, sostanze secrete dall'ipotalamo e dall'ipofisi che hanno il potere di attenuare il dolore.

GIOCO-TEST: scopri il tuo ottimismo

1 UNA BELLA STORIA E' QUELLA CHE...

- 1 ha un lieto fine
- 2 è commovente
- 3 ha un finale sorprendente
- 4 ciascuno riesce a realizzare

2 QUANDO MI PIACE VERAMENTE UNA PERSONA...

- 1 fantastico sulle cose che vorrei fare con lei
- 2 cerco di farmi notare, anche attraverso piccoli espedienti
- 3 esprimo liberamente le mie emozioni
- 4 la conquisto subito

3 IL FATTO DI ESSERE VALUTATO DA QUALCUNO MI FA SENTIRE:

- 1 insensibile al giudizio
- 2 una persona capace di mettersi in discussione
- 3 comunque sereno, in quanto sicuro delle mie capacità
- 4 motivato a fare sempre meglio

4 SAPERE CHE UNA PERSONA CARA SI E' IMPROVVISAMENTE AMMALATA,

- 1 mi fa sperare che guarisca quanto prima
- 2 mi spinge a capire meglio di cosa si tratti
- 3 mi sollecita a starle vicino
- 4 mi fa amare ancora di più la vita

5 QUANDO FACCO UN REGALO, IN GENERE E' GRADITO PERCHE'...

- 1 non è banale
- 2 rispecchia i gusti di chi lo riceve
- 3 è originale
- 4 è fatto con cuore

6 QUANDO IL LAVORO NON VA COME DOVREBBE, MI CAPITA DI PENSARE CHE...

- 1 l'importante è essere in salute
- 2 devo impegnarmi di più
- 3 è tempo di staccare la spina
- 4 domani è un altro giorno

7 QUANDO DEVO PRENDERE UNA DECISIONE CHE RIGUARDA IL MIO FUTURO,

- 1 mi affido al mio sesto senso
- 2 pianifico attentamente le varie possibilità
- 3 tendo a sdrammatizzare
- 4 mi confronto con le persone che amo

8 CHE COSA SIGNIFICA LA FRASE: "AIUTATI, CHE DIO TI AIUTA"?

- 1 Se si vuole riuscire in qualcosa, occorre lavorare molto
- 2 Se si vuole andare incontro al proprio destino, occorre saper leggere gli eventi
- 3 Se vuoi avere molto dalla vita, non ti aspettare nulla
- 4 Se vuoi realizzare i tuoi desideri, la prima cosa da fare è saperli riconoscere

9 SE DOVESSI SCEGLIERE TRA UN CANE, UN'AQUILA, UN LEONE E UN GATTO, A QUALE DI QUESTI ANIMALI VORRESTI SOMIGLIARE?

- 1 Cane
- 2 Aquila
- 3 Leone
- 4 Gatto

10 IMMAGINA UNA STRADA DI CUI NON SI INTRAVEDE LA FINE: DOVE PENSI CHE TI PORTERA'...

- 1 verso un altro mondo
- 2 verso casa
- 3 verso il futuro
- 4 verso la libertà

11 CHE COSA PENSI DI TROVARE IN UNO SCRIGNO:

- 1 un talliemano
- 2 la mappa di un tesoro
- 3 un manoscritto antico
- 4 una lettera d'amore

12 IMMAGINA UN PAESAGGIO: CHE COSA TI PIACEREBBE VEDERE:

- 1 una montagna innevata
- 2 un grande lago
- 3 una foresta
- 4 un luogo dell'infanzia

PUNTEGGIO

A ciascuna risposta è assegnata una lettera (a, b, c, d): la prevalenza di risposte dello stesso tipo vi darà il profilo che più si avvicina al vostro stile personale.

1	= 1A	2C	3B	4D
2	= 1B	2A	3C	4D
3	= 1D	2A	3C	4B
4	= 1A	2B	3C	4D
5	= 1D	2B	3A	4C
6	= 1D	2B	3C	4A
7	= 1A	2B	3D	4C
8	= 1B	2A	3D	4C
9	= 1C	2B	3A	4D
10	= 1A	2C	3D	4B
11	= 1A	2B	3D	4C
12	= 1A	2C	3B	4D

Prevalenza di A

L'INGENUO

PREVALENZA di risposte tipo A: Anche se avete provato delusioni in passato, non vi abbattetene mai. Tuttavia, più che affidarvi alle vostre capacità e azioni, riponete la speranza nella fortuna, che prima o poi bacerà anche voi. Gli altri talvolta invidiano la vostra buona disposizione verso la vita e le persone, dato che sembrate insensibili a insuccessi e delusioni. In realtà ci vuole poco per farvi felici. I valori umani che più perseguite sono: tranquillità, appagamento, rispetto del prossimo.

Prevalenza di B

IL TEMERARIO

PREVALENZA di risposte di tipo B: il vostro motto è "Self made man". Poiché siete convinti che l'uomo sia l'unico artefice di sé, affrontate difficoltà e quotidianità della vita. D'altra parte, una vita senza intoppi non farebbe al caso vostro. Siete attratti dall'ambiente che vi circonda, a scapito talvolta dei rapporti umani, ma questo non sembra turbare il vostro entusiasmo. I valori in cui credete maggiormente sono: coraggio, volontà, capacità di rischiare.

Prevalenza di C

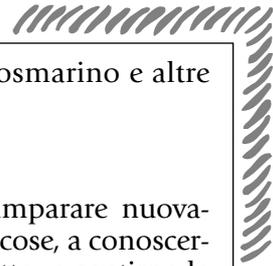
IL ROMANTICO

PREVALENZA di risposte di tipo C: nella gran parte dei casi, la percezione positiva che avete del mondo è conseguenza dell'immagine che avete di voi stessi. Nel fare attenzione più ai sentimenti che agli eventi concreti, risolvete con estrema abilità i conflitti interpersonali che possono verificarsi. Siete convinti della bontà della natura umana, per cui traete sempre qualcosa di buono dai rapporti con i vostri simili. I valori umani più apprezzati: disponibilità, abnegazione, amore.

Prevalenza di D

IL DISINCANTATO

PREVALENZA di risposte di tipo D: gli eventi negativi che si sono succeduti nel corso della vostra esistenza piuttosto che deprimervi, hanno prodotto una forza interiore impareggiabile. Grazie all'ironia di cui siete dotati, non vi piegate dinanzi a nessuna difficoltà. Poiché tendete a rappresentarvi in modo anticipato gli eventi negativi, il successo, se arriva, produce in voi una gioia insperata. I valori umani in cui credete di più sono: solidarietà, serenità interiore, perdono.



Il gusto

Il suggerimento più ovvio è adottare una *dieta variata*, non rinunciando ai sapori a cui si è meno abituati, come l'acido e l'amaro, e privilegiando i cibi più profumati. Ovvero freschi e, possibilmente biologici. Il *profumo* di un cibo, infatti, eccita indirettamente anche il gusto. Un esercizio facilmente attuabile: quando si assaggia una pietanza, provare a *distinguere* gli ingredienti, tentando di individuare i singoli sapori.

La *dietetica cinese*: un principio fondamentale della dietetica curativa cinese è che ad ogni stagione corrisponde un colore, un movimento dell'energia e un sapore capace di tonificare l'energia di una coppia di organi. All'autunno è legato il sapore piccante, che aiuta a dare impulso all'energia degli organi Polmoni e Grosso Intestino; all'inverno corrispondono il salato, che corrobora l'energia di Reni, e l'amaro (Cuore). Ma attenzione: per salato non si intende dover abbondare con il sale da cucina, ma utilizzare altri utili e benefici esaltatori di sapidità, come ci-

polla, aglio, origano, rosmarino e altre spezie.

Il tatto

Tornare bambini e imparare nuovamente ad apprezzare le cose, a conoscerle anche attraverso il tatto, a sentirne la "fisicità". Si può provare ad esempio, con i tessuti. È sufficiente toccarne diversi (per esempio, di cotone, seta, lino, materiali sintetici, camoscio), cercare di individuarli ad occhi chiusi e imparare ad ascoltare le sensazioni che trasmettono.

Carezze che curano: che i massaggi migliorino il tono dell'umore e producano un effetto rilassante è appurabile da tutti. I probabili meccanismi? Gli sfioramenti e le altre manovre stimolerebbero la liberazione delle endorfine, gli analgesici naturali dell'organismo, e di altri "ormoni del benessere", come la serotonina e l'ossitocina.

Ma i massaggi ed automassaggi non aiutano solo a rilassarsi, ma anche a far cadere barriere emotive che impediscono un rapporto profondo con la propria e "altrui" fisicità (*Claudia Bortolato*).

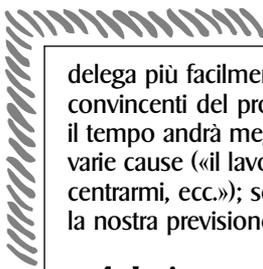
LA DIETA DEL BUONUMORE

DECALOGO PER DIVENTARE OTTIMISTI

1. Pensa positivo. L'ottimismo lo si può imparare innanzitutto cercando il lato positivo in tutte le situazioni e provando a convertire i propri pensieri negativi in positivi. Invece di convincersi che un esame all'università andrà male, per esempio, ripetere a se stessi che, avendo studiato, lo si supererà e anche brillantemente: l'angoscia si attenuerà. Facendo sempre questo "esercizio", prima o poi, i pensieri positivi si formuleranno da sé, aiutando ad affrontare i momenti più difficili.

2. Niente stress. Imparare ad accettare le inevitabili difficoltà che la vita presenta e mettere sempre in conto gli imprevisti che sovvertono i piani prestabiliti: aiuta a non farsi travolgere dallo sconforto e dallo stress. Ma per combattere il malessere psicofisico è importante riconoscere e rispettare i campanelli d'allarme dell'organismo: quando si è stanchi, prendersi una giusta pausa, per spezzare la tensione, anche solo per qualche minuto, permette di tornare alla carica con maggior profitto. Inoltre, dato che i motivi di stress non mancano mai, cercare di semplificarci al massimo la vita, stabilendo priorità e rimandando il rimandabile.

3. Credi in te. No al pessimismo cosmico e al fatalismo. Bandire frasi come «tanto è così che doveva andare»: l'atteggiamento passivo è tipico di chi ha paura di affrontare di petto le difficoltà e



delega più facilmente il futuro al destino. Se si ha un pensiero negativo, chiedersi se si hanno prove convincenti del proprio pessimismo: se questo si dimostra realistico, evitare di drammatizzare («con il tempo andrà meglio»); se i propri risultati sono deludenti non dare colpa a se stessi, ma valutare le varie cause («il lavoro è veramente difficile, il professore è molto severo, sono troppo stanco per concentrarmi, ecc.»); se la situazione richiede una reazione immediata non perdere tempo a pensare se la nostra previsione è reale o falsa, ma rimboccarsi le maniche e agire con prontezza.

4. Insicurezza addio. Insicurezza e timidezza sono marchi che alcuni portano con sé dall'infanzia. L'insicuro è portato a nascondersi, a sottovalutarsi, a rifiutare i complimenti, a umiliarsi. Tende a scusarsi troppo e addossarsi tutte le colpe. Il classico atteggiamento del perdente, che finisce per essere trattato come tale dagli altri, specie sul lavoro, pur avendo le capacità per essere protagonista e vincente. Provate a tracciare su un foglio il proprio identikit, cercando di evidenziare le caratteristiche positive.

5. Via i sensi di colpa. Per non farsi travolgere dai sensi di colpa, la prima regola è selezionare gli impegni, stabilire quali sono i reali doveri e quali invece gli obblighi trascurabili. E non piangere mai sul latte versato: inutile sentirsi in colpa per aver comprato un vestito in un momento di “magra” familiare, considerarlo piuttosto un regalo fatto a se stessi per affrontare meglio il periodo difficile.

6. No all'ansia da prestazione. Valutare le situazioni da affrontare in maniera esagerata e pensare di non esserne all'altezza, considerarle addirittura pericolose. Ecco le caratteristiche dell'ansia da prestazione: una forza paralizzante e frustrante. Il fallimento è anticipato nel proprio pensiero («Farò una brutta figura al colloquio») e a volte diventa reale perché ci si blocca al momento cruciale, con il cuore che palpita e le mani che sudano. Per prevenire l'ansia, fare profondi esercizi respiratori, chiudere gli occhi e pensare a qualcosa di piacevole, quindi fissare l'attenzione su quello che si deve fare e scacciare i pensieri negativi. E ancora, prevedere mentalmente tutto ciò che accadrà, immaginando di ottenere il migliore risultato possibile. E accettare i propri limiti.

7. Scuola di relax. Le difficoltà si affrontano con più fiducia imparando a godere del relax. Ci si può aiutare iscrivendosi a un corso di training-autogeno o eseguendo esercizi rilassanti a casa. Salutare allo spirito coltivare interessi e hobby fuori da lavoro e famiglia (cinema, teatro, collezionismo, fai-da-te), senza però caricarsi eccessivamente di impegni, per non cadere in una nuova rete di obblighi.

8. Vuoi bene a te stesso. Coccolarsi e volersi bene esige un moderato e sano egoismo. Ma mettere al primo posto il proprio benessere non significa dimenticare quanto sono importanti le altre persone, anzi “stare bene” aiuta anche a essere più comunicativi e altruisti. Fa parte del rispetto del proprio benessere non essere trascurati nell'abbigliamento (anche a casa), non sottoporsi a diete massacranti e frustranti, rispettare i ritmi del proprio sonno compatibilmente con gli impegni di lavoro, evitare le persone noiose e negative. Lo sport e la cura del corpo, inoltre, migliorano il tono muscolare e quello dell'umore, accrescendo l'autostima.

9. Ridi e sorridi. Difficile ridere se si hanno pensieri bui e poche occasioni goliardiche. Eppure sforzarsi di sorridere anche a se stessi, la mattina al risveglio davanti allo specchio, aiuta ad affrontare meglio la giornata. Imporsi di sorridere, anche contro voglia, a chi s'incontra durante la giornata attira le simpatie e diffonde il buonumore. Al riguardo, gli esperti consigliano di preferire film comici e compagnie allegre al termine di una giornata faticosa.

10. Insegna ai bambini. I bambini apprendono “il pessimismo” innanzi tutto dalla madre e poi dalle critiche continue degli adulti. Insegnare loro a fare attenzione alla connessione tra avversità e conseguenze è un primo passo verso l'ottimismo. Si deve spiegare al bambino che ciò che si pensa quando sembra andare tutto male determina come ci si sente. Chiedergli di raccontare un'esperienza da lui vissuta come spiacevole e provare a darle assieme un'interpretazione positiva e aiutarlo ad esteriorizzare i sentimenti critici verso se stesso e gli altri permettendo di cambiare, con il tempo, il suo modo di vedere le cose (**Daniela Cessa**).