

# Comunicare il sorriso di Dio!

Proposta per oggi : GIOVEDI' 21 MAGGIO 2020

Ciao

ti capita mai di fare un errore e di rimuginarci sopra per diversi giorni?

Sono sicuro che qualcuno è specialista nel giudicarsi in modo implacabile. Poi magari arriva l'amico con cui ci sfoghiamo e lui prova in tutti i modi a tirarci su, e ci riesce anche; ma dopo un po' niente da fare: la lingua e il pensiero continuano a battere dove il dente duole.

Ieri abbiamo ragionato sull'ordine con cui diciamo le cose agli altri, ma la cosa vale anche per noi stessi: credo che una bella inversione ad U dei nostri pensieri sarebbe talvolta un'ottima idea.

**Ecco un esempio di come possiamo reagire agli errori.**

**Prima versione:**

In tante occasioni mi sono comportato bene, ma questa volta l'ho fatta grossa.

**Seconda versione:**

Questa volta l'ho fatta grossa, ma in tante occasioni mi sono comportato bene.

**Quale di queste utilizzi più frequentemente?**

Anche oggi ti dico: non c'è una formulazione migliore dell'altra, ma è **importante sapere che esistono entrambe**; il bello del nostro dialogo interiore, se riusciamo a riconoscerne i meccanismi con un po' più di consapevolezza, è che **possiamo passare da una versione all'altra, cogliendo il meglio da entrambe**:

- \* possiamo partire con la prima, per analizzare bene l'errore, capire come è andata e pensare come la prossima volta potrà andare meglio;
- \* per poi passare alla seconda, per non rimanere a crogiolarci nel passato e vedere la realtà da un punto di vista più ampio senza focalizzarci solo sull'errore.

Se poi abbiamo **l'abitudine di giustificarci**, possiamo rimanere un po' di più sulla prima versione; se invece **siamo soliti piangerci addosso**, cerchiamo di passare presto alla seconda.

PS: hai ragione don Colombo: il nostro dialogo interiore



è proprio un gran caos!

**A domani,**

