

COMUNICARE IL SORRISO DI DIO

Proposta di oggi ; VENERDI' 15 MAGGIO 2020

in questi giorni stiamo cercando di sperimentare la gratitudine: la vita ci riserverà sempre piccoli e grandi difficoltà, ma se saremo consapevoli dei doni intorno a noi, attingeremo la forza per affrontarle.

Che sia sporadica o continua, come il Diario della Gratitudine ci aiuta a farla diventare, ***queste cinque caratteristiche aumenteranno ancor di più l'efficacia della gratitudine.***

- 1.** Quando ringrazi per qualcosa, **cerca di essere il più possibile specifico:** non solo che buona cena ho fatto, ma: Che buono il sugo con i maccheroni! Non solo che bella passeggiata, ma: Che meraviglia il colore e il profumo di quel fiore!
- 2.** Individua soprattutto **cose che non puoi acquistare:** è bello ringraziare per la casa e i vestiti, ancor di più farlo per le migliaia di cose che non hanno prezzo, come la salute, la meraviglia del corpo umano, il sole, la pioggia...
- 3. Focalizzati sulle persone più che sulle cose,** accorgendoti delle loro qualità che arricchiscono e danno valore alla tua vita.
- 4.** Ti piacciono le sorprese? Ogni giorno ci accadono **tante piccole cose inaspettate** che se riconosciute sanno veramente trasformare la giornata: un incontro inatteso, il sorriso di uno sconosciuto, un piacere che non avresti mai immaginato.
- 5.** L'ultimo ingrediente è forse il più difficile: **continua a goderti ciò che sta finendo.** Se siamo in vacanza per un una settimana, ce la viviamo bene fino al quinto giorno, rischiando di passare gli ultimi due con quella sensazione di malinconia perché siamo agli sgoccioli, perdendoci la possibilità di essere grati per due giorni in più.

Se ti va, riprendi in mano l'esercizio dei tre minuti o il Diario che hai iniziato ieri, e individua le cose scritte che hanno alcune di queste cinque caratteristiche: il sole dopo un mese di pioggia; quell'amico che quel giorno mi ha fatto quella sorpresa; la presenza di Dio che ho percepito in quel momento della vita; e se vuoi, aggiungine altre che abbiano qualcuna di queste qualità.

A domani,



Sono grato a tutte quelle persone che mi hanno detto di no. È grazie a loro se sono quel che sono.

(Albert Einstein)



La gratitudine è l'espressione della maturità umana e, mentre la manifesta, la nutre e l'accresce. La gratitudine suscita dialogo di grazie tra chi ha dato il beneficio e chi lo riceve.

Oreste Benzi