



# Azione Cattolica Italiana “S. Giacomo Ap. Maggiore”



## Modulo 1: Mi gusta!!

### □ Preghiera:

Quando trovi chiusa la porta del mio cuore, abbattila ed entra: non andare via, Signore. Amen

### □ Vangelo Mt 5,13-16

### □ Il Vangelo incontra la vita

#### LA FARINA DEL QUOTIDIANO: L'OTTIMISMO E' IL SALE DELLA VITA

Hai mai provato ad iniziare la giornata pensando alle cose negative che potrebbero succederti? Prova a farlo, inevitabilmente, ti accadranno. Se per esempio ti alzi già “mentalmente stanco” ed immagini che la tua giornata “sarà cupa e triste”, mi dispiace, ma sono certo che alla fine della giornata sarà stata proprio così. Se alzandoti pensi già che “sarà una giornata pesante e cominci ad immaginarti che potrebbe venirti anche il mal di testa”...immaneabilmente, a sera, tu avrai il tuo bel mal di testa evocato e, la tua giornata sarà stata di una pesantezza unica.

Devi sapere che il **pessimismo attiva la tua negatività e sino a fare in modo che le cose peggiori che hai immaginato, alla fine, ti accadranno**. Tutto ciò crea un “circolo vizioso”: tu cominci con il solo immaginare le cose brutte o semplicemente negative che possono accaderti nel corso delle tue giornate, le cose negative presto o tardi cominciano ad accadere, ed ecco che il tuo cervello comincia a formulare chissà quali ipotesi d'eterno sfigato, d'incapacità e quant'altro; così facendo, **il tuo cervello, prende alla “Lettera” ogni indicazione che gli dai**.

- *Prova a pensarci*: quante volte hai creato da solo, o hai contribuito moltissimo ad ingigantire, il guaio/problema che ti è successo?!

---

---

---

- Che valore ha la tua “fede” nei momenti di negatività?

---

---

---



# Azione Cattolica Italiana

## “S. Giacomo Ap. Maggiore”



- In parole semplici come definisci la tua *fede* .....
- 
- 
- 

- *Domandati una cosa:* se tale materializzazione funziona quando ho delle aspettative “pessimistiche”, potrebbe funzionare anche quando le mie aspettative sono più “ottimistiche”, quando mi aspetto qualche cosa di “buono dalla vita”?! **La risposta è... “Assolutamente SI”.**

Anzi, possiamo affermare che gli “ottimisti si ammalano di meno”. Sull’inserito settimanale di Repubblica “Salute”, si parlava di una ricerca pubblicata su “**Health Psychology**” da un gruppo finlandese, che aveva studiato le personalità di 5.000 impiegati. Alla fine dello studio **i ricercatori hanno stabilito che chi aveva un profilo ottimista si era, per prima cosa ammalato molto meno, aveva superato meglio tutti gli eventuali grossi guai che gli erano accorsi nel periodo preso in considerazione** (lutti, malattie gravi di persone amate, separazioni affettive, ed altro ancora) **e, soprattutto, era tornato alla normalità lavorativa molto più velocemente dei pessimisti**. Insomma, **l’ottimismo è il sale della vita** (come recita una nota pubblicità), che oltre a permetterti di vivere meglio psicologicamente, aiuta anche a vivere più in salute.

Del resto, anche i grandi pensatori del passato affermavano cose simili:

- ✓ Benjamin Franklin diceva “**Noi siamo ciò che vogliamo essere**”;
- ✓ Budda predicava “**Noi siamo quello che pensiamo. Tutto quello che siamo proviene dai nostri pensieri. Con i nostri pensieri noi costruiamo il mondo**” e “...anche noi stessi”;
- ✓ San Francesco d’Assisi diceva: “**Stai attento a ciò che pensi e ciò che dici, potrebbe diventare la profezia della tua vita**”.

Ci sono un’infinità di frasi e modi diversi per spiegare lo stesso concetto. **La Tua mente è determinante nel raggiungimento del successo o nel fallimento:** aspettati il peggio e di certo ci riuscirai, senza alcuna fatica; aspettati il meglio, ed è probabile che lo otterrai, naturalmente, devi metterci molto impegno e forza di volontà.

Fallo restando con i piedi ben saldi per terra, evita di pensare che il solo “ottimismo” possa farti trovare fuori della porta ciò che desideri. Ti è chiesto di essere ottimista, mica “irresponsabile”. Impara a praticare l’ottimismo e il pensiero positivo, tutti i giorni e se aggiungi anche impegno nel cercare di comunicare per capire e coinvolgere le altre persone, sono certo che molto presto, sarai indirizzato al successo. Per far questo devi solamente **AGIRE CON ENTUSIASMO**. In ogni cosa che farai, in ogni iniziativa che intraprenderai, **prima di ogni altra cosa metti sempre entusiasmo ed ottimismo!**

Parti dal presupposto che ogni grande impresa, che ha cambiato la storia dell’umanità, ha sempre avuto **un ottimista alla guida**. Pensa alle imprese del passato, per esempio a **Madre Teresa di Calcutta**: senza il suo ottimismo non sarebbe mai riuscita a costruire ciò che ha fatto, a salvare dalla strada tutti quei poveri. Oppure al grande **Thomas Alva Edison**: senza di lui e senza il suo ottimismo oggi, saremo al buio, senza la lampadina. Potrei stare qui, a fare un elenco infinito di persone, famose o meno, che grazie al loro ottimismo sono riusciti a fare qualche cosa di buono nel corso della loro vita. Anche se parlando di personaggi famosi potresti pensare... “bello sforzo, è facile per lui: ha i soldi, è famoso ed è importante”... E allora, provaci, dimostralo, tocca a te ... Accetti la **SFIDA**?



# Azione Cattolica Italiana

## “S. Giacomo Ap. Maggiore”

---



### □ Storia

#### IL CANE ALLO SPECCHIO

Vagabondando qua e là, un grosso cane finì in una stanza in cui le pareti erano dei grandi specchi. Così si vide improvvisamente circondato da cani. Si infuriò, cominciò a digrignare i denti e a ringhiare. Tutti i cani delle pareti, naturalmente, fecero altrettanto, scoprendo le loro minacciose zanne. Il cane cominciò a girare vorticosamente su se stesso per difendersi contro gli attaccanti, poi abbaiando rabbiosamente si scagliò contro uno dei suoi presunti assalitori. Finì a terra tramortito e sanguinante per il tremendo urto contro lo specchio. Avesse scodinzolato in modo amichevole una sola volta, tutti i cani degli specchi l'avrebbero ricambiato. E sarebbe stato un incontro festoso.

**“Un sorriso fa fare il doppio di strada di un brontolio. Un colpetto sulla spalla è uno stimolo più efficace di una puntura di spillo”.**

### □ Preghiera

<b>G:</b> Dio solo può dare la fede;	<b>T:</b> Io, però, posso dare testimonianza.
<b>G:</b> Dio solo può dare la speranza;	<b>T:</b> Io, però, posso infondere fiducia.
<b>G:</b> Dio solo può dare l'amore;	<b>T:</b> Io, però, posso insegnare all'altro ad amare.
<b>G:</b> Dio solo può dare la pace;	<b>T:</b> Io, però posso seminare l'unione.
<b>G:</b> Dio solo può dare la forza;	<b>T:</b> Io, però, posso dare sostegno ad uno scoraggiato.
<b>G:</b> Dio solo è la via;	<b>T:</b> Io, però, posso indicarla agli altri.
<b>G:</b> Dio solo è la luce;	<b>T:</b> Io, però, posso farla brillare agli occhi di tutti.
<b>G:</b> Dio solo è la vita;	<b>T:</b> Io, però, posso far rinascere negli altri la voglia di vivere.
<b>G:</b> Dio solo può fare l'impossibile;	<b>T:</b> Io, però, posso fare il possibile.

#### Appunti per una regola di vita dei Giovanissimi

“Sei qui per caso? Tu stesso credi di no. Dio ti ha amato e pensato da sempre. E ti ha pensato in questo tempo. E in questo luogo, non altrove. È a te che Dio si affida per rendere questo mondo più bello, più buono, più felice... in una parola: più Santo.

Dal tuo modo di vivere, dalla tua gioia profonda, prima ancora che dalle tue parole, le persone intorno a te che la fede può rendere meravigliosa un'esistenza.”

#### AVVISI

**Vi ricordo che la data ultima delle adesioni è il 1 Dicembre 2010**

**Il prossimo incontro è sabato 27 novembre 2010**



# Azione Cattolica Italiana

## “S. Giacomo Ap. Maggiore”

