

# Papa Francesco e la Quaresima

Ecco i consigli di Papa Francesco:

1. Sorridi, un cristiano è sempre allegro!

2. RINGRAZIA (anche se non "dovresti" farlo).

3. Ricorda agli altri quanto li ami.

4. Saluta con gioia quelle persone che vedi tutti i giorni.

5. Ascolta la storia dell'altro, senza pregiudizi, con amore.

6. Fermarti per aiutare. Sii attento a chi ha bisogno di te.

7. Tira su il morale a qualcuno.

8. Celebra le qualità o i \*successi di qualcun altro.

9. Separa ciò che non usi e dare a chi ha bisogno.

10. Aiuta qualcuno in modo che possa riposare.

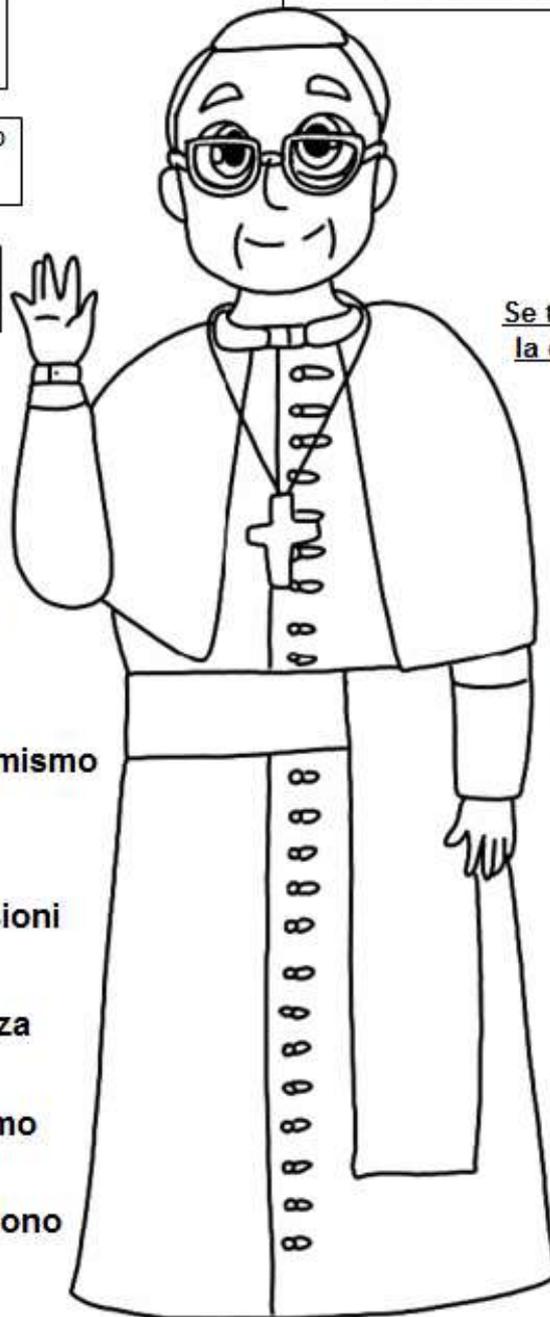
11. Correggi con amore, non tacere per paura.

13. Pulisci ciò che si è sporcato a casa.

12. Sii gentile con quelli sono vicino a te.

15. Chiama i tuoi genitori al telefono, se hai la fortuna di averli

14. Aiuta gli altri a superare gli ostacoli



Se tutti proviamo questo digiuno, la quotidianità sarà riempita di:

**PACE**

**FIDUCIA**

**GIOIA**

**VITA**

## Il miglior digiuno

Digiuno di parole negative

Digiuno di malcontento

Digiuno di rabbia

Digiuno di pessimismo

Digiuno di preoccupazioni

Digiuno di tensioni

Digiuno di amarezza e tristezza

Digiuno di egoismo

Digiuno di mancanza di perdono

Digiuno di parole e riempirsi di silenzio

Rendi il nostro cuore simile al Tuo

