

L'albero delle nuove relazioni

Dal libro: F. Balbo – R. Bertoglio, **Nel cuore delle parole**. Alla scoperta del gusto di comunicare, Paoline, Milano 2006.

Canta.

Cammina. Sorridi a tutti.

Costruisci un album di famiglia.

Imita nel bene quelli che ami.

Chiama i tuoi amici al telefono. Di' a qualcuno:

«Ti voglio bene». Parla con Dio. Ritorna bambino

un'altra volta. Salta alla corda. Abolisci la parola

«rancore». Di' di sì. Mantieni le promesse. Ridi. Leggi un buon

libro. Chiedi aiuto. Cambia pettinatura. Corri. Ascolta una canzone.

Aiuta un ammalato. Regala un bagnoschiuma. Offriti volontario.

Sogna a occhi aperti. Compi un favore. Elimina un vestito. Spegni il televisore e dialoga. Permettiti di sbagliare. Perdonati. Comportati amabilmente.

Ascolta il canto dei grilli e degli uccelli. Ringrazia Dio per il sole. Nascondi i tuoi crucci. Dimostra la tua felicità. Fatti un regalo. Lascia che qualcuno abbia cura di te. Toccati la punta dei piedi. Accetta un complimento. Concediti quello che hai sempre desiderato. Guarda un fiore con attenzione. Lasciati guardare da un fiore, dalle nuvole, dalle stelle. Impedisciti per un giorno di dire: «non posso».

Canta mentre fai la doccia. Vivi ogni minuto nella mano di Dio. Incomincia una

tradizione familiare. Fai un pic-nic nell'anima. Per oggi non preoccuparti.

Pratica il coraggio e la fedeltà delle piccole cose. Aiuta un vicino anziano.

Accarezza un bambino. Guarda vecchie foto. Ascolta un amico. Immagina

le onde del mare. Cedi il passo. Gioca con la tua mascotte. Permettiti di

essere simpatico. Dai una pacca sulla spalla. Fai il tifo per la tua squadra.

Dipingi un quadro. Delega un lavoro. Saluta il nuovo vicino di casa.

Prova a non dire: «ormai». Chiedi scusa. Permetti a qualcuno

di aiutarti. Convinciti che non sei solo.

Impegnati a vivere

con passione: nulla

di grande si fa senza

di essa. Sii un

incorreggibile ottimista.

Porta a termine un

impegno con lo stesso

entusiasmo degli inizi. Lascia perdere il pettegolezzo e non ripensare a un'offesa. Credi che in ogni cuore c'è un germe di bontà e di bene da scoprire.

Regalati ogni giorno una sorsata di parola di Dio.