

IL DECALOGO DEL **SO-STARE**

1. SO-STARE CON FIDUCIA

In questo nuovo tempo approfitta per metterti in ascolto, in vero ascolto. prova a ricercare il giusto silenzio, in questo caos di informazioni, per instaurare un dialogo con il signore, e a lui affida questo tempo.

2. SO-STARE PER GLI ALTRI

Informati se nel tuo palazzo c'è qualche anziano, o comunque un soggetto maggiormente a rischio, e offriti per andare a fare la spesa. Attenzione! Non trasformala in una scusa per uscire qualche volta in più; potresti cogliere l'occasione della tua spesa per fare anche la sua.

3. SO-STARE IN ALLENAMENTO

Con le palestre chiuse, in questo periodo sicuramente ti muoverai e camminerai di meno. Trova un'alternativa alla sedentarietà: allenamenti online con la tua palestra, usa corsi online in autonomia o semplicemente preferisci le scale all'ascensore.

4. SO-STARE BEN INFORMATO

Tante informazioni non sono sinonimo di chiarezza e di una corretta conoscenza. Assicurati che la fonte che stai leggendo sia attendibile, evita di condividere cose di cui non sei sicuro, così da non generare ancora più incertezza fra i tuoi conoscenti.

5. SO-STARE AIUTANDO IL QUARTIERE

Invece di incrementare i profitti di Amazon, per questo Natale si potrebbe chiedere ad amici e familiari un buono acquisto per un'attività locale che potrebbe essere in difficoltà. Librerie, ristoranti, parrucchieri, profumerie, negozi di abbigliamento, estetisti, teatri, cinema, artigiani, qualunque cosa ti interessi o ti serva. Ordiniamo una pizza, facciamo colazione in un bar, portiamo a casa un hamburger, ordiniamo una cena da un ristorante, consultiamo le pagine social dei nostri negozi abituali e ordiniamo online.

6. SO-STARE IN GRUPPO

Continua a coltivare le relazioni personali con il tuo gruppo attraverso semplici gesti, quali un messaggio, una telefonata o se è possibile un caffè insieme, in modo che l'altro possa sempre sentirsi pensato e mai solo.

7. SO-STARE IN AGGIORNAMENTO

Continuiamo forse ad avere più tempo per noi, da trascorrere a casa. Approfittane allora per leggere quel libro che non eri riuscito a terminare, per studiare e approfondire quel determinato interesse per cui non hai mai tempo o, magari, per guardare quel film che non hai potuto vedere. Trasforma questa situazione in un'opportunità, per coltivare le tue passioni, i tuoi talenti.

8. SO-STARE AD ASCOLTARMI

Usa questo tempo per rivedere le tue giornate super impegnate e senza sosta. Dedicati del tempo per rivalutare ciò che davvero conta nella tua vita. Sarà forse questa l'occasione per spuntare qualche difetto, magari lavorandoci sopra e per superare vecchi rancori.

9. SO-STARE IN EQUILIBRIO

È questo il tempo di mettere in campo il buon senso, la capacità di mediazione. Più che assumere posizioni radicali e di parte serve la capacità di governare nella tempesta la barca su cui siamo tutti, con equilibrio, con uno sguardo d'insieme e lungimirante, con mano ferma e cuore libero.

10. SO-STARE IN AC

Essere di AC, non fare AC: è questo il principio che deve guidarci, oggi più di ieri. Non sono le nostre attività - che ci mancano tanto - a caratterizzarci, ma le nostre scelte quotidiane, le attenzioni che dedichiamo all'altro, alla comunità, perché illuminati dall'incontro con il Signore. L'AC è uno stile di vita, un abito che possiamo indossare sempre, anche durante una pandemia.