



Equipe Notre Dame Sette di Padova

BUONA SETTIMANA

(Cantico dei Cantici 8: 6-7)

"Mettimi come un sigillo sul tuo cuore, come un sigillo sul tuo braccio.



Perché L'amore è forte come la morte, la passione è irresistibile

E una fiamma ardente come il fulmine.

Non basterebbe l'acqua degli oceani a spegnere l'amore. Neppure i fiumi lo potrebbero sommergere. Se qualcuno provasse a comprare l'amore con le sue ricchezze otterrebbe solo il disprezzo."

Carissimi Equipiers e Consiglieri Spirituali,

la nostra relazione non va in vacanza. Lanciamo la proposta di un momento intenso di dialogo, iniziandolo con il MAGNIFICAT, per intercedere per tutti noi Sposi e per i nostri cari Consiglieri Spirituali, perché tutti possiamo migliorare il nostro benessere fisico, psichico e spirituale (IO SONO IL CORPO CHE HO) per incrementare la nostra comunione coniugale, familiare, ecclesiale ed essere "segno efficace", secondo la nostra chiamata sacramentale, nel mondo che viviamo.

DOMANDE PER UN DIALOGO

Ciascuno di noi si prende qualche appunto personale 🤔 (pochi minuti) e poi dedichiamoci

5 minuti di ascolto 👤 reciproco per ciascuno, con il cuore 🥰, senza commenti 😊

....sull'altro 😊 ...e lasciamo spazio e tempo anche allo Spirito Santo 🙏🙏 perché ci sorprenda a modo suo.

LUNEDI'

Quali sono le mie migliori qualità? Cosa provo di fronte alla mia risposta?

MARTEDI'

Cosa mi ha reso felice oggi? Cosa provo di fronte a questo?

MERCOLEDÌ

Riesco a individuare 3 valori in cui entrambi crediamo?
Cosa provo di fronte alla mia risposta?

GIOVEDÌ

In che settore devo imparare ad essere più sensibile nei tuoi confronti? Cosa provo di fronte alla mia risposta?

VENERDÌ

Sono capace di dire no senza ferirti? Cosa provo di fronte a questo?

SABATO

Ti descrivo compiutamente il sentimento che ho provato in un momento particolare di questa settimana, in cui mi sono sentita/o molto vicino a te.

DOMENICA

Penso se c'è stato momento per me un po' difficile nel prendere la decisione di amarti in questa settimana? Come mi sento nel dirtelo?

PER CHI VUOLE ESERCITARSI SUL CONFRONTO COSTRUTTIVO: ATTEGGIAMENTI

per gestire al meglio un conflitto



gesti da evitare:



Anche se fosse passato un po' di tempo dall'ultima volta che ci siamo cimentati nella gestione di un conflitto possiamo sempre riprendere il filo del discorso.

Una domanda (di esempio) per un confronto, potrebbe essere fatta in questo modo speculare:

- Come mi sento quando io vorrei **RIPOSARE** mentre tu preferiresti uscire? (per 1 sposo)
- Come mi sento quando io vorrei **USCIRE** mentre tu preferiresti riposare? (per l'altro sposo)

Per fare in modo che la gestione del conflitto sia un momento di crescita e di guarigione per la coppia, è necessario esercitarsi insieme. Lo sposo/a che sente di più la necessità di affrontare la questione parla per primo.

1 PASSO: ti esprimo il mio sentimento

2 PASSO: ti dico il mio pensiero/giudizio rispetto a questa situazione

3 PASSO: riconosco il mio bisogno fisico o emotivo legato alla scelta che ti propongo

4 PASSO: LASCIO L'ALTRO SPOSO/A ESPRIMERSI RISPETTO AI PUNTI PRECEDENTI

5 PASSO: qual è la mia intenzione-decisione rispetto a questa precisa situazione? (ascoltiamoci reciprocamente)

6 PASSO: dopo esserci ascoltati reciprocamente ci comunichiamo la decisione che consideriamo migliore PER NOI COPPIA e se necessario arriviamo a un compromesso, consapevoli che dal bene della nostra relazione deriva il nostro benessere personale e non dall'affermare noi stessi a scapito del coniuge.

Un caro saluto e un fraterno abbraccio

BUON LAVORO E BUONA ESTATE

[Paolino e Fiorella](#) con [don Marco](#) e Equipe Settore

[Link al sito END](#)