

**Domenica 11 agosto (3) VERDE (III)**

**DOMENICA XIX DURANTE L'ANNO**

Messa propria, Gloria, Credo, prefazio proprio

Lez. Fest.: Sap 18,6-9; Sal 32; Eb 11,1-2.8-19; Lc 12,32-48

BEATO IL POPOLO SCELTO DAL SIGNORE.

**Lunedì 12 agosto (7) VERDE (III)**

**FERIA DELLA XIX SETTIMANA ORDINARIA**

Messa a scelta, prefazio comune

Lez. Fer.: Dt 10,12-22; Sal 147; Mt 17,22-27

CELEBRA IL SIGNORE, GERUSALEMME.

**Martedì 13 agosto (7) VERDE (III)**

**FERIA DELLA XIX SETTIMANA ORDINARIA**

Messa a scelta, prefazio comune

Lez. Fer.: Dt 31,1-8; Dt 32,3-4a.7-9.12; Mt 18,1-5.10.12-14

PORZIONE DEL SIGNORE È IL SUO POPOLO.

**Mercoledì 14 agosto (5) ROSSO (III)**

**S. MASSIMILIANO KOLBE, sac. e mart., mem.**

Messa propria, prefazio comune

Lez. Fer.: Nm 13,1-3a.25-14,1.29-30.34-35; Sal 105; Mt 15,21-28

RICORDATI DI NOI, SIGNORE, PER AMORE DEL TUO POPOLO.

**Giovedì 15 agosto (1) BIANCO (P)**

**ASSUNZIONE DELLA B.V. MARIA, solennità**

Messa propria, Gloria, Credo, prefazio proprio

Lez. Fest.: Ap 11,19a; 12,1-6a.10; Sal 44; 1 Cor 15,20-27; Lc 1,39-56

RISPLENDE LA REGINA, SIGNORE, ALLA TUA DESTRA..

**Venerdì 16 agosto (7) VERDE (III)**

**FERIA DELLA XIX SETTIMANA ORDINARIA**

Messa a scelta, prefazio comune

Lez. Fer.: Gs 24,1-13; Sal 135; Mt 19,3-12

IL SUO AMORE È PER SEMPRE.

**Sabato 17 agosto (7) VERDE (III)**

**FERIA DELLA XIX SETTIMANA ORDINARIA**

Messa a scelta, prefazio comune

Lez. Fer.: Gs 24,14-19; Sal 15; Mt 19,13-15

TU SEI, SIGNORE, MIA PARTE DI EREDITÀ.

**Domenica 18 agosto (3) VERDE (IV)**

**DOMENICA XX DURANTE L'ANNO**

Messa propria, Gloria, Credo, prefazio proprio

Lez. Fest.: Ger 38,4-6.8-10; Sal 39; Eb 12,1-4; Lc 12,49-53

SIGNORE, VIENI PRESTO IN MIO AIUTO.

**AVVISI \* CRE-GREST**

**2019** L'esperienza che, per tre settimane, ha intensamente coinvolto la settantina di entusiasti bambini e ragazzi si è conclusa con la Messa vespertina celebrata venerdì 9 agosto in S. Maria, in occasione della simpatica festa conclusiva. Certo di interpretarne i sentimenti, insieme alle famiglie dei partecipanti al "CRE-GREST 2019", rivolgo il

sincero «GRAZIE» personale ai 13 ANIMATORI e ai 15 ASPIRANTI ANIMATORI che hanno profuso tutte le loro energie e capacità per costruire davvero una.....



**\* PROCESSIONE-FIACCOLATA ASSUNTA - ITINERARIO**

si parte e si rientra nel cortile della Parrocchia, percorrendo la

via Roma, verso Piazza Venezia, Via Serra, Piazza Matteotti, via Roma. Si invita alla partecipazione numerosa.



**Effemeridi**

**SEMPRE PRONTI**

Si va in vacanza dalla scuola e dal lavoro, si possono sospendere gli allenamenti e le esercitazioni, ma nel rapporto con Dio non si può "staccare", sospendere, decidere delle interruzioni.

Gesù chiede ai suoi discepoli di tenersi sempre pronti, a qualsiasi ora, in qualunque condizione.

Ferie o no, dunque, il cristiano è uno col cuore sempre aperto, disposto ad accogliere il Signore che arriva, coll'orecchio teso per intendere la sua parola e rispondergli, in costante tenuta di servizio nei confronti del suo prossimo. Ecco cosa significa "stare alla presenza di Dio: non l'offerta di uno spezzone della propria giornata, di qualche ritaglio del proprio tempo, ma un atteggiamento costante di disponibilità, di ascolto, di attesa.

Sotto questo aspetto le vacanze sono addirittura un tempo privilegiato perché, liberandoci dai tanti pesi e da tante costrizioni, da troppi ruomori e da innumerevoli tensioni, aprono uno spazio nuovo nel cuore, fanno gustare una libertà inedita, rendono più limpida la vista.

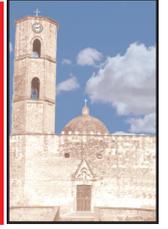
**«Cristo!» IL RESPIRO DELLA FEDE È INDISPENSABILE AD UNA BUONA CONDIZIONE DELLA VITA CRISTIANA.**



# LE NOSTRE DECISIONI

CHE COSA DETERMINA CIÒ CHE DIVENTIAMO E DOVE ANDIAMO NELLA VITA?

LA RISPOSTA È: LE NOSTRE DECISIONI.



Stiamo tutti percorrendo il vaggio della vita, e il percorso cambia costantemente in base a quello che ci accade e a come reagiamo noi con le nostre decisioni. Per realizzare concretamente i nostri obiettivi dobbiamo prendere le giuste decisioni.

Molto spesso è la motivazione al cambiamento che ci fa decidere e agire.

La motivazione è il fattore da cui dipendono la direzione, l'intensità e la persistenza di un comportamento diretto verso un obiettivo (biologico o sociale). Ogni obiettivo ha uno scopo.

L'obiettivo è cosa voglio raggiungere, lo scopo risponde alla domanda perché.

Il termine "motivazione" deriva letteralmente da "motivo" e "azione", esprimendo dunque il motivo che ci spinge a compiere una determinata azione. In altre parole è l'insieme degli scopi che spingono una persona ad agire e a mettere in atto un comportamento in direzione degli obiettivi da raggiungere. La motivazione può essere intrinseca, quando il fine è una semplice gratificazione interiore, o estrinseca quando la meta è esterna. Uno stesso comportamento



può avere una motivazione intrinseca oppure estrinseca che dipende dal soggetto.

Per esempio, se un'alunna studia perché prova piacere nello studio, la sua è una motivazione intrinseca.

Se invece studia perché deve conseguire un diploma, per soddisfare i genitori, la sua sarà una motivazione estrinseca.

La nostra vita è piena di decisioni che hanno determinato il nostro destino.

Noi siamo la somma di tutte le decisioni che abbiamo preso nella nostra vita fino ad oggi.

E quindi quello che abbiamo ottenuto nelle varie aree della vita, è dipeso per la maggior parte da quello che abbiamo ritenuto di fare o non fare.

Queste decisioni sono un modo per definire se stessi. Sono il modo per dare vita e significato ai sogni e farci diventare ciò che vogliamo.

Come si prendono le decisioni giuste?

Affidandosi a quella parte profonda di noi stessi che i grandi studiosi di psicolo-

gia chiamano il sé, il nucleo più intimo e autentico di ognuno di noi.

Dove si trova?

Nel corpo, o meglio è il corpo. I dilemmi della vita, piccoli e grandi, sono tanti, il modo di risolverli uno solo.

Quando ci blocciamo di fronte a un'alternativa è inutile torturarsi, far partire dibattiti interni o chiedere consiglio all'amico o all'amica.

Occorre imparare a stare nell'indecisione, che è come il tempo della gestazione, da far scorrere senza forzature.

Quando siamo alle prese con una qualche decisione importante, invece di pensarci per trovare la risposta migliore, andiamo a cercare un lieve e immotivato stato di piacere fisico.

Lo stato di piacere accende le capacità creative e sblocca il cervello.

E non facciamo niente "per risolvere il problema": la soluzione viene da sola. Quando ci distraiamo dal nostro problema ci inoltriamo in un territorio sconosciuto, misterioso, avventuroso; entriamo in un altro modo d'essere.

Il cervello si posiziona su altri piani e trova autonomamente la soluzione.

Salvo Noè - PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA