

# cammino di Quaresima

**IL MIGLIOR DIGIUNO**

*Riempirsi  
con...*

- DIGIUNO DI PAROLE NEGATIVE
- DIGIUNO DI MALCONTENTO
- DIGIUNO DI RABBIA
- DIGIUNO DI PESSIMISMO
- DIGIUNO DI PREOCCUPAZIONI
- DIGIUNO DI DENUNCE
- DIGIUNO DI TENSIONI
- DIGIUNO DI AMAREZZA
- DIGIUNO DI EGOISMO
- DIGIUNO DI MANCANZA DI PERDONO
- DIGIUNO DI PAROLE

PAROLE GENTILI  
GRATITUDINE  
MITEZZA E PAZIENZA  
SPERANZA E OTTIMISMO  
FIDUCIA IN DIO  
LE COSE SEMPLICI DELLA VITA  
PREGHIERE  
RIEMPIRE IL CUORE DI GIOIA  
CON COMPASSIONE PER GLI ALTRI  
RICONCILIAZIONE  
SILENZIO PER ASCOLTARE GLI ALTRI