

MUSCOLI DA ALLENARE	METODO DI ALLENAMENTO	ESERCIZI
CUORE	PREGHIERA Come, quando, quanto prego?	
PIEDI MANI LINGUA	TESTIMONIANZA, SOLIDARIETÀ, ATTI DI CARITÀ <ul style="list-style-type: none"> • Quanto tempo dedico agli altri? • Quali gesti compio per rendermi prossimo agli altri? • Da quali parole è costituito il mio linguaggio? Parole appuntite che graffiano e fanno male oppure parole piumate che accarezzano e confortano? 	
BRACCIA ORECCHIE TESTA	FRATERNITÀ, CONDIVISIONE, ASCOLTO DELL'ALTRO <ul style="list-style-type: none"> • Ci sono persone che mi vedono come un punto di riferimento su cui poter sempre contare? • Sono capace di ascoltare gli altri? • Qual è il metro che utilizzo nelle mie decisioni? 	