Allegato 2H

Scheda di Allenamento

MUSCOLI DA ALLENARE	METODO DI ALLENAMENTO	ESERCIZI
CUORE	**PREGHIERA, COMPASSIONE** So piangere con chi soffre? Prego per chi ho incontrato?	
MANI E PIEDI E OCCHI	**SOLIDARIETÁ, CARITÁ** (Quanto tempo dedico agli altri? quali atti di carità compio?)	
TESTA, BOCCA E ORECCHIE	**CONDIVISIONE, ASCOLTO** (Sono capace di ascoltare gli altri? Come prendo le mie decisioni? So lavorare e discutere in gruppo?	