

Scuola di Preghiera online

Workout

Se hai mai frequentato una palestra sai che uno dei primi giorni trovi un istruttore che raccoglie da te alcune informazioni (che obiettivi hai, quanto tempo puoi dedicare, se hai qualche problema fisico, ...) e ti prepara una scheda di allenamento personalizzata, il tuo **workout**.

Dopo questi tre mesi di allenamento alla preghiera ti invitiamo a scrivere la tua **scheda di allenamento personalizzata**, in cui scegli tempi, esercizi e modalità per la tua preghiera settimanale. Può essere che scegli per il lunedì un certo esercizio, il martedì un altro, il mercoledì dato che hai 2 ore libere prevedi qualcosa in più, e così via.

Poi, dopo averla compilata, ti invitiamo ad andare da un istruttore qualificato. Potrebbe essere il tuo don, un prete, un religioso, una religiosa, un adulto che conosci, qualcuno che consideri un esempio di fede e un uomo o una donna di preghiera. A lui o a lei, molto semplicemente, racconta il tuo cammino e confrontati sulla tua scheda di allenamento.

Questa scheda diventerà il tuo programma di allenamento per i prossimi due o tre mesi. Tra due o tre mesi prenditi un tempo per verificarla ed eventualmente modificarla, confrontandoti con chi ti accompagna (istruttore qualificato o eventuale accompagnatore spirituale). Sarà l'occasione per verificare se la tua relazione con il Signore sta crescendo (i tuoi muscoli, la tua forza, la tua resistenza, il tuo benessere nel caso della palestra).

La palestra costa circa 50 euro al mese, questa palestra è gratis. Richiede comunque impegno e dedizione, ma dà molti benefici.

Non trascurare il movimento fisico però, anche quello è importante, per pregare meglio!

A presto, buon allenamento!