

PERCORSO MOTORIO: "LEVIAMOCI UN PESO!"

Quando si deve chiedere scusa è sempre difficile, magari crediamo di avere ragione noi o non vogliamo ammettere che possiamo sbagliare, ma se non lo facciamo ci sentiamo un grosso peso nel cuore e nei pensieri, perché sappiamo che abbiamo fatto stare male qualcuno.

Allora chiedere scusa è cercare di riparare a quello che si è fatto, riavvicinarsi a chi abbiamo ferito, e questo ci fa alleggerire il cuore, perché quando siamo perdonati è come se qualcuno ci togliesse un grosso peso di dosso.

Proviamo, con il nostro corpo, la fatica di trasportare questo peso del chiedere scusa, cercando di superare gli ostacoli che ci impediscono di farlo. e

Ecco qualche suggerimento!

1. Createvi un percorso ad ostacoli



2. Caricatevi sulle spalle uno zaino che avrete riempito con alcuni oggetti pesanti



3. Ora iniziate il vostro percorso



4. Ogni volta che lo terminate, togliete, dallo zaino, uno degli oggetti, e continuate a ripercorrerlo finché non avrete svuotato del tutto lo zaino.
In questo modo potrete sperimentare davvero “l'alleggerimento” del chiedere scusa.



BUON LAVORO!