

opusdei.org

Video: Godersi le vacanze

Le vacanze offrono alle famiglie l'opportunità di fare dei programmi insieme, ma il tempo libero sembra finire subito. Come fare per goderselo sul serio? Scoprillo con questo breve video.

16/07/2024

“Ho sempre inteso il riposo come un distogliersi dagli impegni quotidiani, mai come giorni di ozio. Riposo significa riprendersi: rigenerare le forze, gli ideali, i progetti... In poche

parole: cambiare occupazione, per ritornare poi — con nuovo brio — al lavoro consueto” (san Josemaría).

Ecco 10 modi per godersi l'estate in famiglia:

1. Flessibilità, ma rispettando un certo ordine.

Anche se siamo in vacanza è importante non perdere del tutto le abitudini della vita di sempre: stabilite alcuni orari ma rimanete flessibili.

2. Fare delle attività in famiglia.

Ognuno avrà i suoi programmi, ma è bello passare del tempo tutti insieme cucinando, andando in bicicletta o facendo una gita.

3. Gratitudine.

Il clima disteso dell'estate è adatto a favorire la gratitudine, che a volte

per la fretta rimane un po' dimenticata.

4. Godere di piccole cose.

Un programma non deve essere per forza costoso o stravagante: insegna ai tuoi figli a essere felici anche con cose piccole come un tramonto o un gelato.

5. Aprirsi agli altri.

L'estate è il periodo migliore per aprirci agli altri: prendi l'iniziativa invitando i tuoi amici a casa e fai fare lo stesso anche ai tuoi figli.

6. Attività culturali.

Educare il gusto dei più piccoli non è per forza una cosa noiosa: studia le occasioni culturali della tua città e visita con la tua famiglia alcuni musei, monumenti o mostre.

“Tutto è mezzo di santità, il lavoro e il riposo. C'è una possibilità di

santificazione in ogni minuto della nostra vita” (san Josemaría).

7. Tempo per leggere.

La lettura è un viaggio gratuito adatto a tutti, grandi e piccini: cerca una biblioteca vicino casa e... a leggere!

8. Prenditi cura degli altri.

Approfitta di questo periodo per andare a trovare nonni, cugini e zii che magari abitano lontani e per fare visita a qualche persona malata o più bisognosa.

9. Rimanete uniti.

Se un genitore o un figlio non può fare le vacanze insieme agli altri, organizzate dei momenti per collegarvi durante la giornata: una piccola videochiamata o una telefonata, per ricordargli che vi volete bene anche se siete lontani.

10. Rendere grazie a Dio perché siamo bene e siamo tutti insieme.

“Sforzatevi di non perdere mai il punto di mira soprannaturale, neppure nei momenti di riposo e di distensione, necessari quanto il lavoro alla vita di ciascuno” (san Josemaría).

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
dev.opusdei.org/it-it/article/video-
godersi-le-vacanze/](https://dev.opusdei.org/it-it/article/video-godersi-le-vacanze/) (05/08/2025)