



Pane spirituale quotidiano



Ef 4:31

“Fate sparire dalla vostra vita l'amarezza, lo sdegno, la collera. Evitate le urla, la maldicenza e le cattiverie di ogni genere”.

4 gennaio

Che cosa mi fa arrabbiare? Quali atteggiamenti (nei gesti, nella voce e nelle espressioni del viso) posso assumere per non prendermela?

A cosa e a chi cercherò di sorridere?