

RISOLLEVARSI NEL SIGNORE



Silvana Maria Luisa Boschieri

PICCOLI ESERCIZI DI ADORAZIONE EUCARISTICA PER I GIOVANI

"RISOLLEVARSI NEL SIGNORE"

I piccoli esercizi di Adorazione Eucaristica sono dedicati ai giovani e vogliono essere uno strumento per l'incontro con Gesù Eucaristico, che è reale e Presente, che accoglie, ama e riceve i cuori afflitti.

La musica, che è il linguaggio dei giovani, è il messaggio principale per il momento di Adorazione, dove si portano a Gesù i problemi dei cuori afflitti. La Parola di Dio compone la risposta. L'adorazione è la Presenza di Gesù che avvolge i cuori con la sua pace. La preghiera è sempre ascoltata, tutti siamo i figli amati da Dio, Gesù è con noi così come ha promesso e ci accompagna nel nostro cammino affinché ci risollebiamo e viviamo nel suo Amore.

La metodologia degli incontri è mariana e contemplativa nello Spirito Santo:
*. **Messaggio** (Annuncio): Davanti a Gesù Eucaristia si danno i contenuti per i cuori dei giovani afflitti dalle loro difficoltà e gioie. La Speranza di Dio viene data con la sua Parola, che dona Vita.*

*. **Adorazione Eucaristica** (Incarnazione): E' il momento della preghiera silenziosa davanti a Gesù Eucaristia, dove si consegna la vita nel suo Cuore Eucaristico. Si accoglie la Parola e ci si lascia avvolgere dal suo Amore, dalla sua Pace.*

*. **Vita** (Visitazione): È risollevarsi, portando nella vita quotidiana la trasformazione che Gesù fa nei cuori con il suo amore e Pace.*

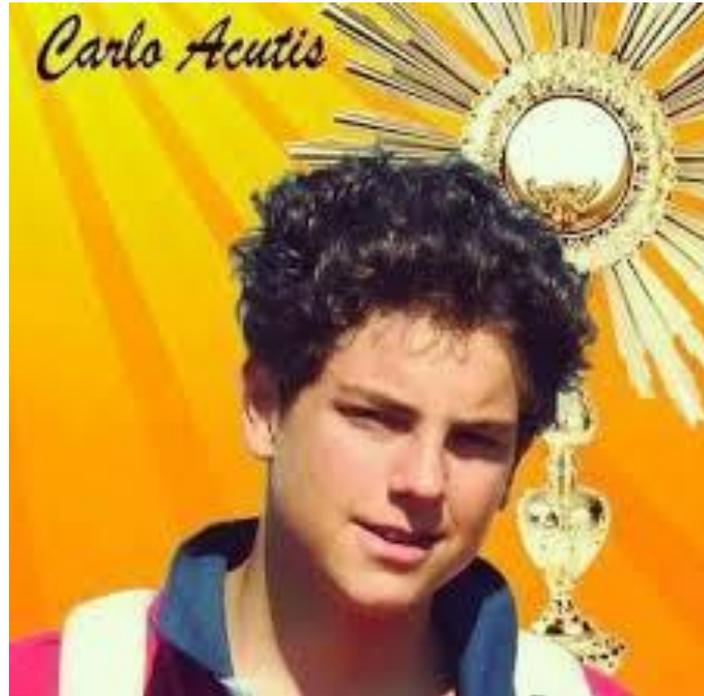
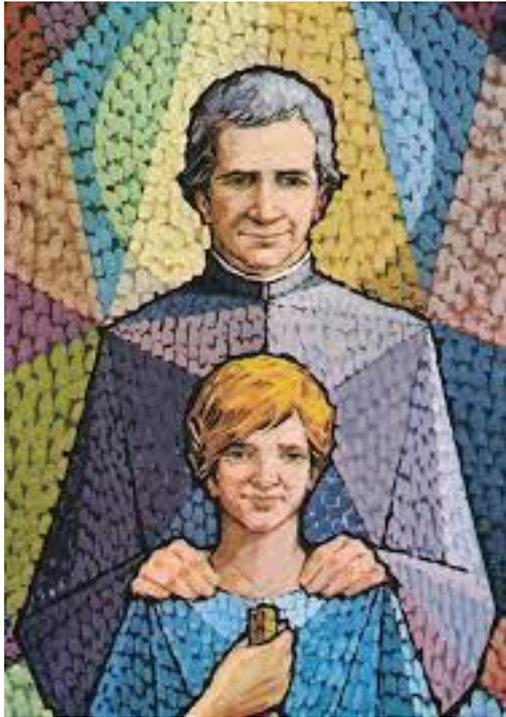
I piccoli esercizi sono una bussola che indica come vivere la vita nell'amore di Gesù. L'Eucaristia diventa la fonte di Vita per la vita. Alla quale affidiamo la nostra vita.

Nell'ambito spirituale, questi piccoli esercizi propongono un'altra prospettiva, che complementa la resilienza, dalla spiritualità mariana e adorante che invita i giovani, nella loro anima spirituale, a risollevarsi nel Signore.

Silvana Maria Luisa Boschieri



*Fiesta de Don Bosco, 31 enero 2021,
revisado, Inmaculada 8 diciembre 2022.*



*Ai giovani,
ai giovani di cuore,
a Gesù Eucaristia.
Il Signore.*

**PICCOLI ESERCIZI DI ADORAZIONE EUCARISTICA
PER GIOVANI**

RISOLLEVARSI NEL SIGNORE

1° SONO QUI DAVANTI A TE

2° CON CHI PARLO?

3° SPAZZO I PENSIERI

4° MI TOLGO UN PESO

5° CON TE NON HO PAURA

6° UNA VITA PER AMARE

7° RISOLLEVARSI NEL SIGNORE



IL MAGNIFICAT!

1° esercizio

SONO QUI DAVANTI A TE, SIGNORE!



MESSAGGIO

Possibile messaggio:

Sono qui davanti a Te, Signore!

Mi ami ma ancora non comprendo...

So che Tu sei Presente

in questo piccolo Pane consacrato

che ci doni.

Sono qui Gesù con la tua Parola:

*"Venite a me, voi tutti,
che siete affaticati e oppressi,
e io vi ristorerò" (Mt 11, 28)*

Padre Dio,

*"Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.*

*Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo" (Sal 139, 13-14)*

Ti consegnerò Signore

nel tuo Cuore Eucaristico

la mia vita,

i miei disamori e le mie gioie.

Concedimi la Grazia

di sentirmi profondamente

amato da Te, mio Signore.

Concedimi la Grazia

di poter riconoscere

tutte le persone significative

che mi hanno voluto bene

e che mi vogliono bene;

che possa vedere

con i tuoi occhi Signore

e donarmi anche

a coloro che hanno bisogno

di essere amati.

Grazie Signore.

*Come una bussola
mi indichi il Cammino...
La mia vita, la mia storia
è unica e irripetibile,
mi hai creato
per Te e sono un prodigio,
cosa mi dici nella tua Parola?*

CANZONE



ADORAZIONE

momenti di Adorazione...

PAROLA

*"Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.*

*Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo" (Sal139, 13-14)*

... momenti di Adorazione...

*"Venite a me, voi tutti,
che siete affaticati e oppressi,
e io vi ristorerò" (Mt 11, 28)*

... momenti di Adorazione...

Ringraziamo il Signore

che viene a noi

Lui ci ascolta sempre,

con le nostre piccole

preghiere spontanee...



Cantiamo il Signore

VITA-VISITAZIONE

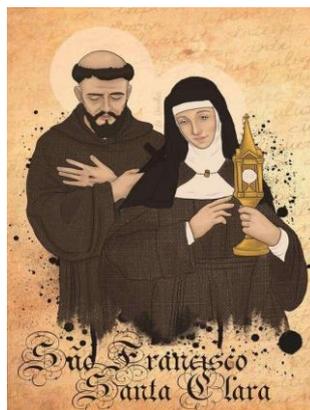
. Visitiamo Gesù Eucaristia.

. Nell' Amore del Signore ricordiamo le persone significative che ci amano e ci hanno amato, facendoci sentire che siamo "un prodigio" che ci hanno accettati così come siamo e ci hanno aiutati a essere noi stessi.

. Ringraziamo il Signore per tutto l'Amore che abbiamo ricevuto da queste persone significative.

. Se non ricordiamo nessuna persona, chiediamo al Signore che ci riempia del SUO AMORE, che ci avvolga nella sua PACE.

. Chiediamo al Signore che ci faccia sperimentare che siamo figli molto amati da Dio, Sommo Bene. In Lui l'Amore è Vero. Chiediamo che ci doni la sua PACE così che noi possiamo poi donarla agli altri.



DIARIO

*Frase significative,
riflessioni che sono rimaste nel cuore,
preghiere...*



2° esercizio

CON CHI PARLO?

MESSAGGIO

Possibile messaggio:

Molte volte

ci sentiamo soli,

la solitudine ci tocca

il cuore.

Il dialogo cessa

con le persone...

La tristezza soffia

come il vento.

Riprendiamo

la nostra vita!

Davanti Gesù Eucaristia

gli consegniamo la nostra vita,

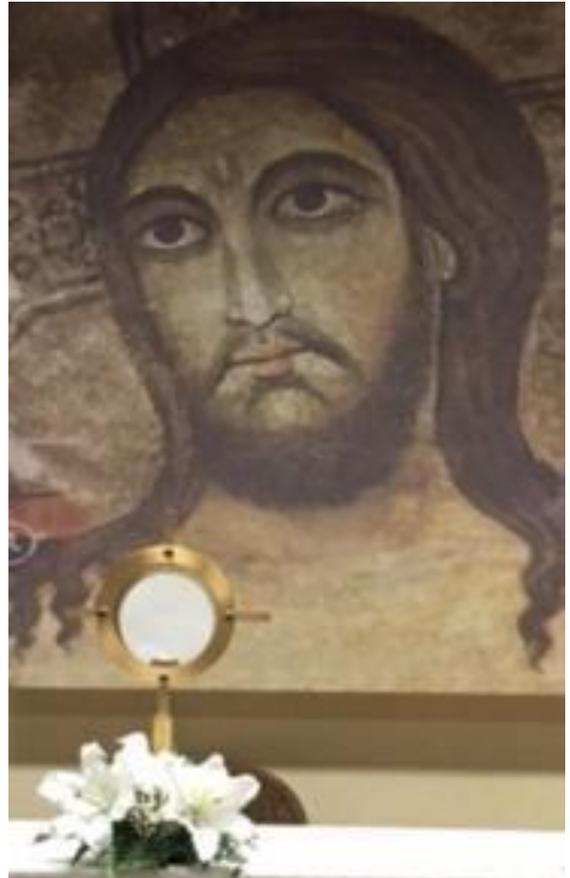
gli parliamo nella preghiera silenziosa

di tutto il nostro cuore afflitto,

e glielo consegniamo.

La sua Parola ci parla della sua presenza:

*"Se mi amate, osserverete i miei comandamenti...
voi invece mi vedrete, perché io vivo e voi vivrete.
In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre
e voi in me e io in voi."
(Gv 14, 15b.19b-20)*



*Gesù è con noi,
nella nostra vita,
non siamo soli.
Chissà abbiamo incontrato
nella nostra vita
qualcuno che ci vuole bene,
che ci ascolta,
con il quale possiamo dialogare
sapendoci amati:
possono essere gli amici,
le persone significative,
i familiari...*

*Gli incontri arricchiscono
l'anima spirituale,
e ci possono portare
a un nuovo stile di vita costruttivo,
a fare cose creative.*

*"Un amico fedele è una protezione potente,
chi lo trova, trova un tesoro.
Per un amico fedele, non c'è prezzo,
non c'è peso per il suo valore.
Un amico fedele è un balsamo di vita,
lo troveranno quanti temono il Signore" (Sir 6, 14-16)*

*Grazie Gesù perché tu sei
L'Amico per eccellenza,
che ci accompagna sempre
nella nostra vita.*



CANZONE

ADORAZIONE

momenti di adorazione...



PAROLA

"Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore.

Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore.

Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati.

Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando.

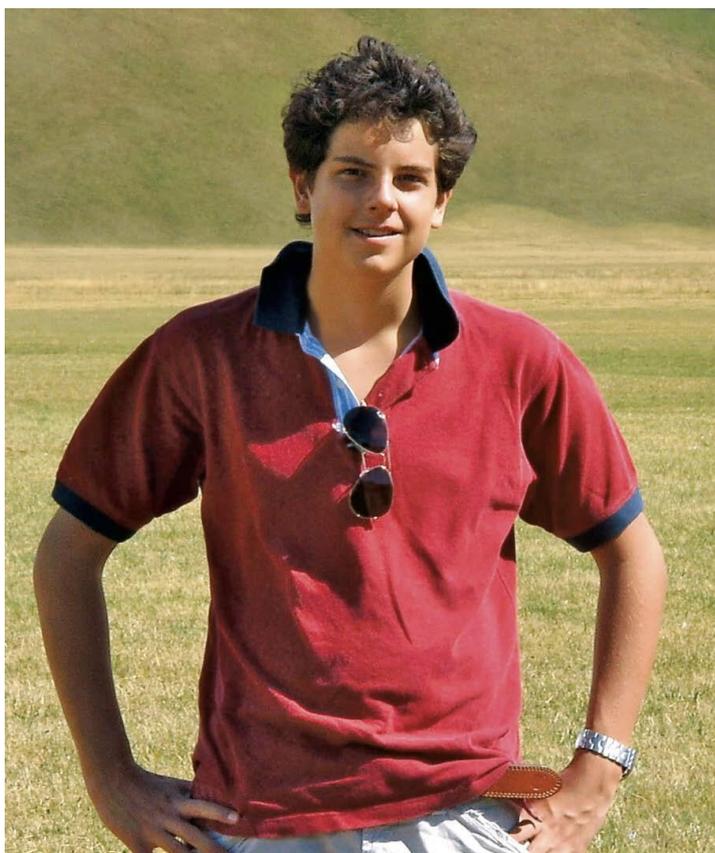
Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi." (Gv 15, 9-15)

momenti di adorazione...

Ringraziamento a Gesù per essere l'Amico

VITA-VISITAZIONE

- . Visitiamo Gesù Eucaristia: il nostro Amico.*
- . Possiamo dialogare con i cari amici...*
- . Possiamo ascoltare un amico...*
- . Possiamo organizzare qualcosa di bello con gli amici...*



*"L'Eucaristia
è la mia autostrada
per il Cielo"*

s. Carlo Acutis

DIARIO

*Frase significative,
riflessioni che sono rimaste nel cuore,
preghiere...*



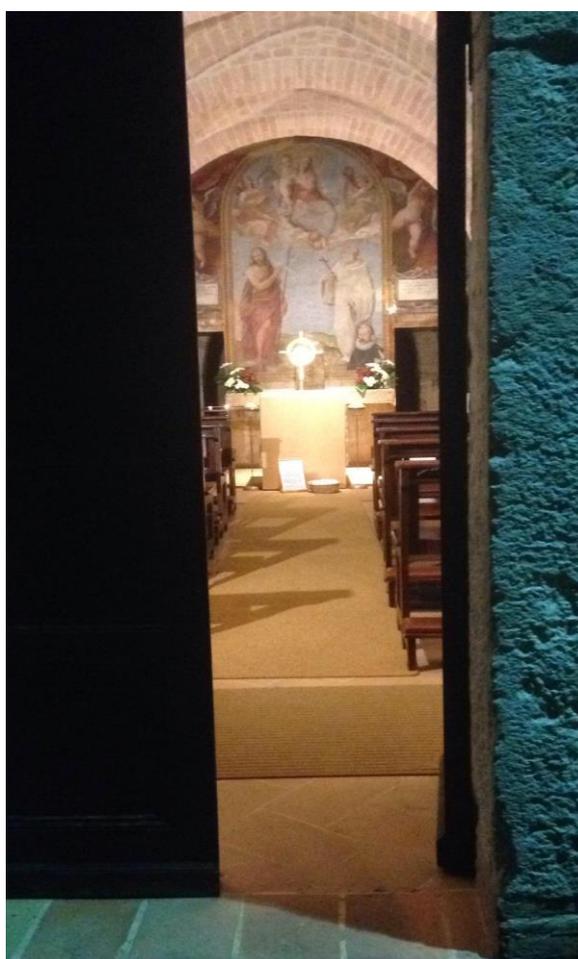
3° esercizio

SPAZZO I PENSIERI

MESSAGGIO

Possibile messaggio:

*Oggi sono qui
mio Signore
per consegnarti
i miei pensieri
che mi fanno stare male...
Gesù te li consegno
nel tuo Cuore,
nel tuo Cuore Eucaristico;
Gesù aiutami a lasciare di lato
questi pensieri
con il Santo Spirito,
tutti i giudizi ricevuti
senza amore,
tutte le offese,
tutto quello
che ferisce il mio cuore...
Gesù donami la tua PACE!*



La Tua Parola

è Verità, è Vita,

la tua Parola

è ricca di Misericordia,

che abbraccia e avvolge,

Ama.

Gesù, che possa ricevere

dalle persone che mi amano

le parole di vita.

Gesù, aiutami a tralasciare

i giudizi distruttivi,

e che rimangano in me

le tue Parole

il tuo Amore,

che è Verità,

e che io possa benedire

con il tuo Amore

Misericordioso,

che conosce la vita

delle persone.

Fammi Signore

uno strumento

della tua Pace.

CANZONE



ADORAZIONE

Momenti di adorazione

PAROLA

*"Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.
Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di
cuore, e troverete ristoro per le vostre anime.
Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero."*

(Mt 11, 28-30)

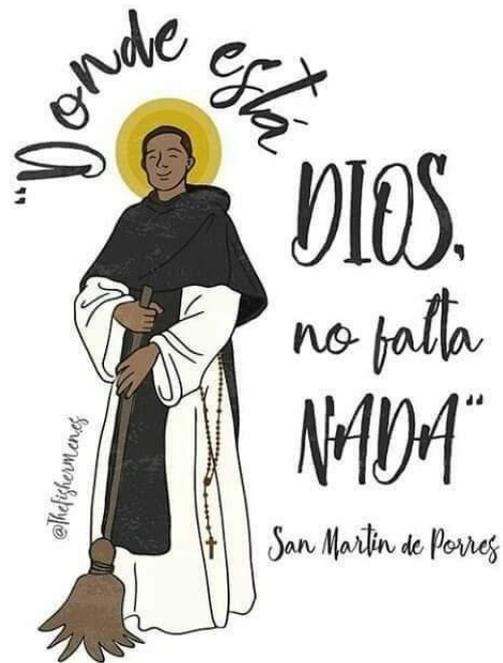
momenti di Adorazione...

*"La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano
chiuso le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei,
venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!".
Detto questo, mostrò loro le mani e il costato. E i discepoli gioirono al vedere il
Signore. Gesù disse loro di nuovo: "Pace a voi!" (Gv 20, 19-21)*

momenti di Adorazione...

VITA – VISITAZIONE

- . È possibile visitare a Gesù Eucaristia quando ci sentiamo afflitti...*
- . È possibile dialogare con una persona significativa che ci accetti come siamo. Che ci parli con amore e ci accompagni nei momenti di difficoltà per superarli.*



DIARIO

*Frase significative,
riflessioni che sono rimaste nel cuore,
preghiere...*



4° esercizio

MI TOLGO UN PESO

MESSAGGIO

Possibile messaggio:

*Caro Gesù,
oggi ti consegno
tutti i miei pesi,
tutta la mia vita,
che tu, Dio,
prima che te lo dica!
Tu mi guardi,
e mi conosci,
mi custodisci,
e mi dici che
Sei Colui che toglie
i peccati dal mondo.
Sei Colui che hai
portato nella croce
i peccati del mondo,
e oggi sei qui
davanti a me
per alleggerirmi
di tutti i miei pesi,*



perché viva leggero

nel tuo Amore,

che mi accompagni

sempre

nella mia vita.

Grazie Gesù

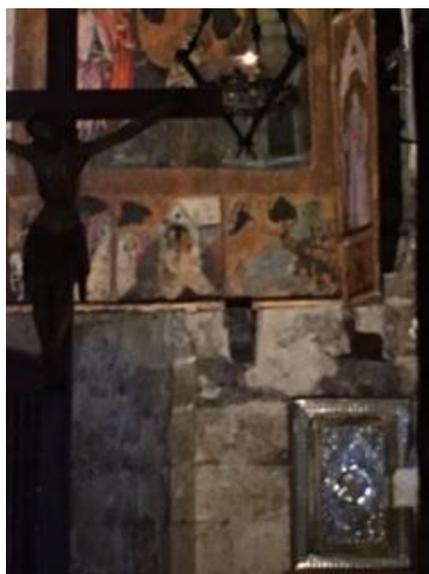
Tu sei il Re della mia vita,

sei il mio Signore.

CANZONE

ADORAZIONE

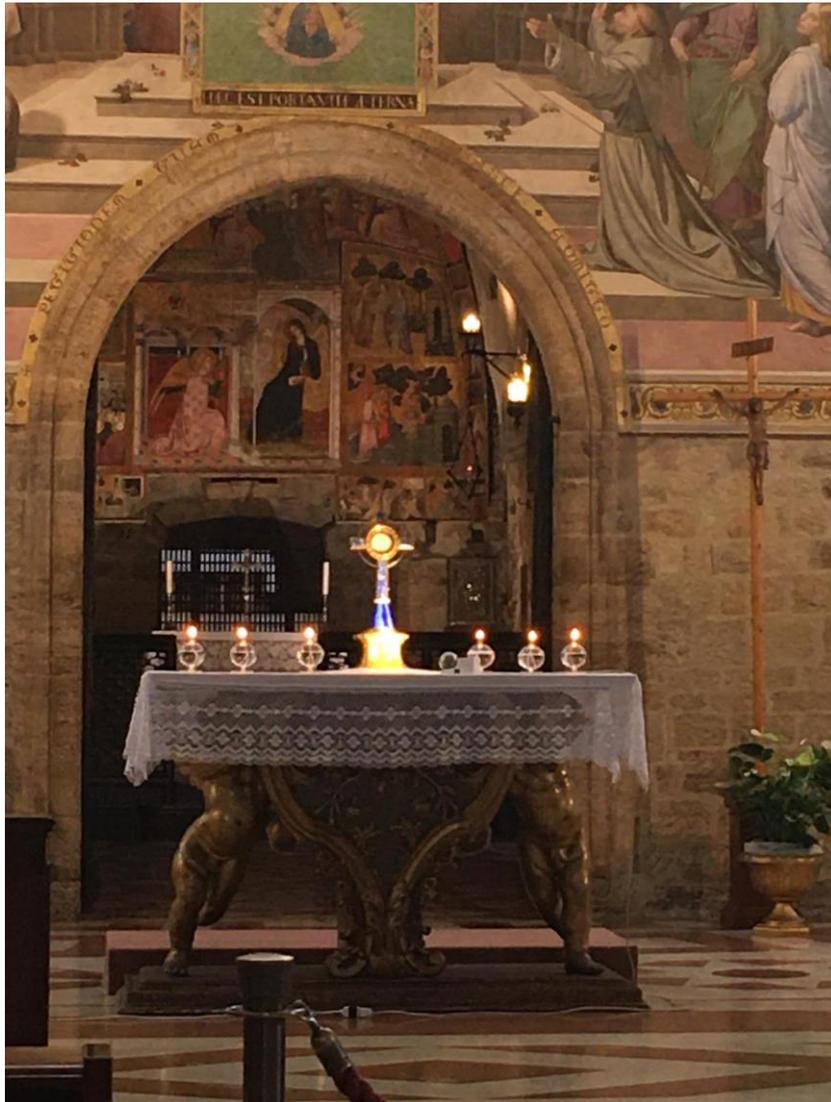
Momenti di Adorazione...



PAROLA

*"Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.
Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di
cuore, e troverete ristoro per le vostre anime.
Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero"
(Mt 11, 28-30)*

momenti di Adorazione...



"Egli portò i nostri peccati nel suo corpo sul legno della croce, perché, non vivendo più per il peccato, vivessimo per la giustizia; dalle sue piaghe siete stati guariti."

(1 Pe 2,24- 25a)

momenti di Adorazione...

*"Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu sai quando seggo e quando mi alzo.
Penetri da lontano i miei pensieri,
mi scruti quando cammino e quando riposo.
Ti sono note tutte le mie vie;
la mia parola non è ancora sulla lingua
e tu, Signore, già la conosci tutta.
Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.*

*Stupenda per me la tua saggezza,
troppo alta, e io non la comprendo.
Dove andare lontano dal tuo spirito,
dove fuggire dalla tua presenza?
Se salgo in cielo, là tu sei,
se scendo negli inferi, eccoti.
Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.
Se dico: "Almeno l'oscurità mi copra
e intorno a me sia la notte";
nemmeno le tenebre per te sono oscure,
e la notte è chiara come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.
Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.
Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo." (Sal 139, 1-14)*



momenti di Adorazione ...

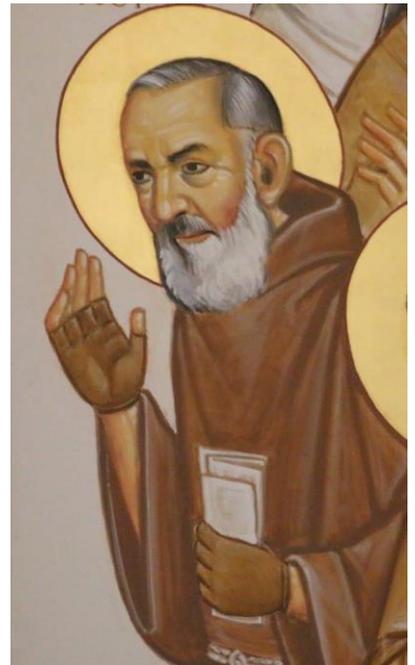
di Ringraziamento, di Lode...

VITA - VISITAZIONE

- . È possibile visitare Gesù Eucaristia*
- . Potete dialogare con le persone significative che vi vogliono bene, che vi ascoltano, che vi accompagnano...*
- . Potete visitare, dialogare con le persone più bisognose.*

*"Vola con il tuo spirito verso il
Tabernacolo,
quando non puoi arrivare con il tuo corpo, arriva con il
tuo spirito
e sfoga lì i tuoi desideri...parla, prega, abbraccia al
diletto delle anime"*

San Padre Pio



"Lui mi ha detto che devo fare in modo che gli uomini lo conoscano, non come un padre offeso per l'ingratitude dei suoi figli, ma come un Padre buono che cerca con tutti i mezzi di consolare, di aiutare i figli affinché siano felici, e che li segue e li cerca con amore accettabile, come se non potessi essere felice senza loro"

Beata Madre Esperanza, Diario, p. 9



DIARIO

*Frase significative,
riflessioni che sono rimaste nel cuore,
preghiere...*



5° esercizio

CON TE NON HO PAURA

MESSAGGIO

Possibile messaggio:

*Nella barca
della nostra vita,
soffia il vento
della paura.*

I discepoli gridarono:

*"Salvaci, Signore, siamo perduti!"
nella violenta tempesta
nel mare della Galilea (Mt 8, 24)*

*La tua Parola Gesù
fece calmare la tempesta.*

*Il vento soave dello Spirito
soffia nei nostri cuori
e la tua Pace regna.*

*Il Signore
regna nella Pace
nel nostro cuore.*



Mare della Galilea

*Signore,
aumenta la nostra fede
perché tu possa agire,
calmare le nostre paure,
con i nostri piccoli passi
di semplicità,
con i nostri piccoli passi
di apertura nelle vedute,
con i nostri piccoli stili
di vita nuova,
di Pace.*

*Grazie Signore
perché ci accompagni
nelle nostre vite.*

*"Per le sue piaghe
noi siamo stati guariti" (Is 53, 5 .
Tu Signore cicatrizzi le nostre ferite.
Fai emergere Gesù
la Speranza,
perché nella vita
le difficoltà
si superano.*



*Donaci nello
Santo Spirito
la forza
per superare le difficoltà.
Tu, mio Signore
puoi regnare
con la tua Pace,
oltre le difficoltà.
L'amore vince!
Gesù sei con noi,
e in noi,
la paura passa...
Tu rimani con noi
e ci accompagni,
anche con l'aiuto della Scienza.
Fa che incontriamo persone
che siano strumenti
della tua Pace.
Facci strumenti
della tua Pace,
Signore Gesù.*



CANZONE

ADORAZIONE

momenti di Adorazione...



PAROLA

*"Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.
Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di
cuore, e troverete ristoro per le vostre anime.
Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero".*

(Mt 11, 28-30)

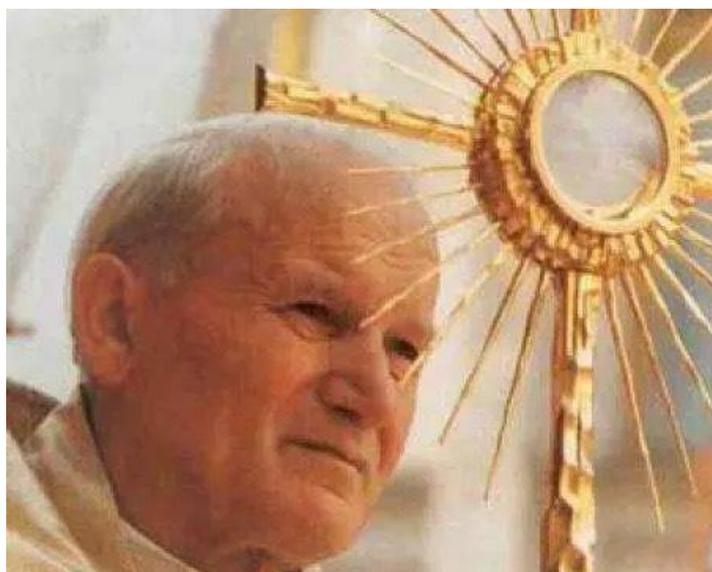
momenti di Adorazione...

VITA - VISITAZIONE

- È possibile visitare Gesù Eucaristia.
E con Lui, lasciarci trasformare nel suo amore, facendo piccoli passi nella vita quotidiana.*

*"Non abbiate paura! Aprite, anzi,
spalancate le porte a Cristo!"*

San Giovanni Paolo II



*"Non possiamo fare grandi cose,
ma si, piccole cose con un grande amore".
Santa Teresita*



DIARIO

*Frase significative,
le riflessioni che sono rimaste nel cuore,
le preghiere...*



6° esercizio

UNA VITA PER AMARE

MESSAGGIO

Possibile messaggio:

*Signore Gesù
sono nuovamente
davanti a Te.
Oggi voglio chiederti
la Gioia
della tua Presenza
nel mio cuore
e con gli altri.
Vieni Gesù
a me
per riceverti,
per amarti,
adesso non posso riceverti
sacramentalmente,
vieni nel mio cuore
spiritualmente.
Ti abbraccio
con tutto il mio cuore,*



*non permettere
che mi allontani
da Te, Gesù.
Regna nella mia vita,
regna nel mio cuore,
Gesù.
Che le mie ginocchia
si pieghino davanti a Te
e io possa dirti:
"Gesù è il Signore!"
Gesù sei il mio Signore.
Con te Signore voglio amare tutti
nella mia vita quotidiana,
benedicendo coloro che mi hanno ferito,
non permettere che maledica,
aiutami a vederli
con il tuo sguardo misericordioso,
Signore.
Con te Signore voglio amare
coloro che mi amano,
amare a tutti nella tua carità,
amare i più bisognosi,
sempre con te, Gesù,
e quando mi sento preparato,*



*rimango con te, Gesù Eucaristia
sacramentalmente.*

Grazie Gesù

insegnami,

aiutami a vivere,

a rimanere

nel tuo Amore.

Guidami nel cammino

della vita,

nella Pace tua, Signore.

Grazie Gesù.

CANZONE



ADORAZIONE

momenti di Adorazione...

PAROLA

*"Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.
Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di
cuore, e troverete ristoro per le vostre anime.
Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero".*

(Mt 11, 28-30)

momenti di Adorazione...

*"Per questo, dico, io piego le ginocchia davanti al Padre,
dal quale ogni paternità nei cieli e sulla terra prende nome,
perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere
potentemente rafforzati dal suo Spirito nell'uomo interiore.
Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori e così, radicati e fondati nella
carità,
siate in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la
lunghezza, l'altezza e la profondità,
e conoscere l'amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza, perché siate
ricolmi di tutta la pienezza di Dio." (Ef. 3,14-19)*

momenti di Adorazione,

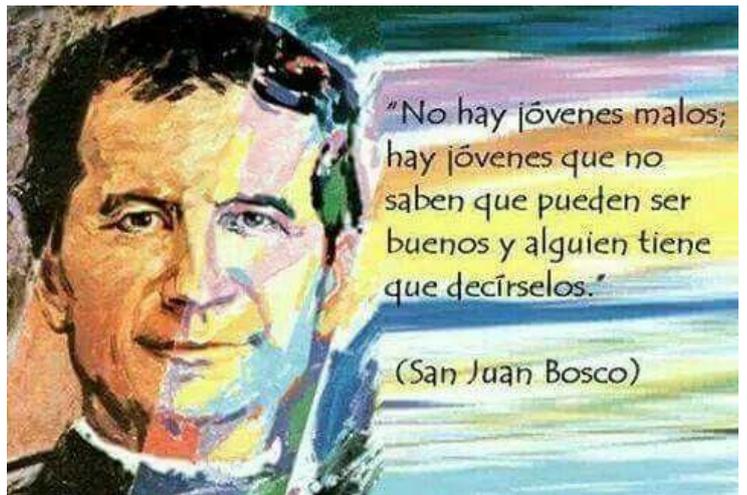
di Ringraziamento,

di Lode



VITA - VISITAZIONE

- . Quando volete potete visitare Gesù Eucaristia Adorandolo, nel suo Tabernacolo.*
- . Quando volete vi potete preparare per ricevere Gesù sacramentalmente nei vostri cuori.*
- . Con Lui, amare tutti.*



DIARIO

*Frase significative,
le riflessioni che sono rimaste nel cuore,
le preghiere...*



7° esercizio

RISOLLEVARSI NEL SIGNORE

MESSAGGIO

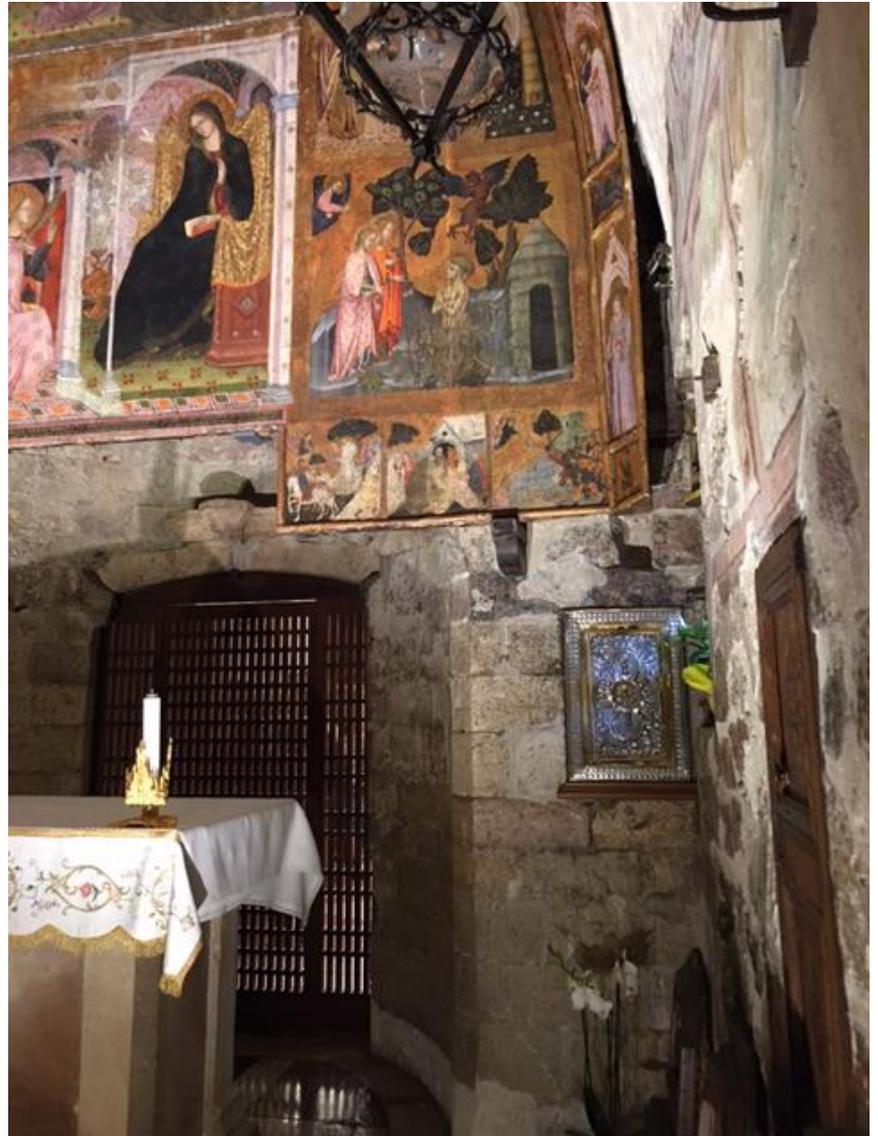
Possibile messaggio:

*Sono qui Gesù,
davanti a Te,
sei presente
nel Santissimo sacramento,
nel tuo Altare.*

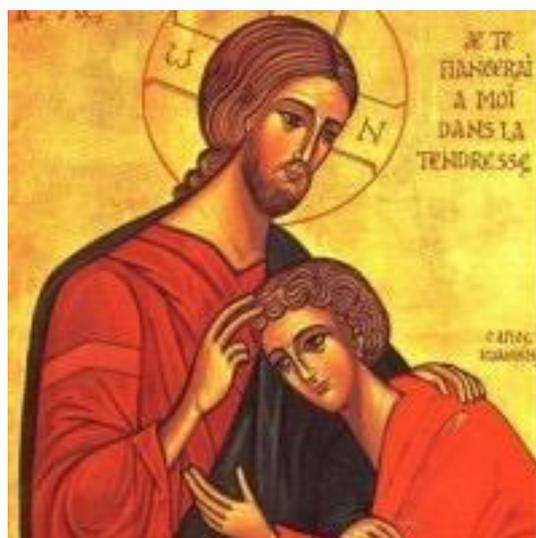
*Grazie Gesù
per amarci molto,
e non lasciarci mai soli.*

*Grazie Gesù
perché con te
non ho paura,
Tu sei con me,
calmi la mia tempesta.*

*Grazie Gesù
perché con te
tutto posso,
perché Tu sei Tutto.*



*Anche se passo
per giorni scuri
Tu sei alla mia destra
e mi sostieni,
e con Te benedico,
nonostante le ferite ricevute.
Tu Signore sei con me,
e ci benedici
Grazie Signore
Per alleggerirmi dei miei pesi.
Grazie Signore
perché mi rendi leggero
per iniziare una nuova vita
nel tuo Amore.
Grazie Signore
perché Tu sei il Re
della mia vita.
Grazie Signore
perché mi dai Vita
in abbondanza.
Grazie Signore
perché la mia vita passata
è nel tuo cuore Eucaristico,
e il mio pensiero
rimane libero per amare.*



Effondi in me lo Spirito Santo

la fiamma dell'Amore

ricevuto nel mio battesimo,

rinnovo il mio battesimo

per vivere nel tuo Amore,

nella tua Speranza,

nella Fede, Signore.

Aumenta la mia fede

perché sia fatto in me

secondo la tua Parola.

Maria Madre

mi aiuta

a compiere la Tua Parola,

la volontà di Dio Padre,

il Bene per tutti.

Aiutami Signore a compierla.

Chiedo a Maria,

Madre Tua e

Madre mia,

che mi aiuti

a posare lo sguardo in Te,

che sei la bussola

della mia vita,

per rimanere sempre in Te,



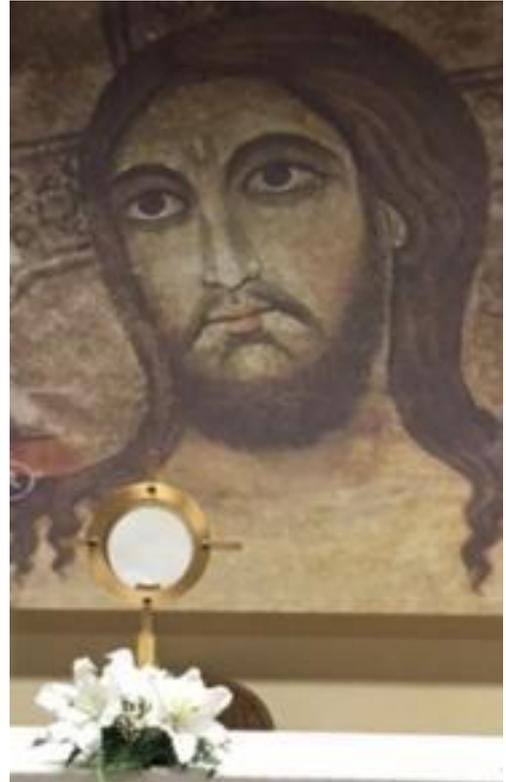
Gesù,

Signore della mia vita.

CANZONE

ADORAZIONE

momenti di Adorazione...



PAROLA

"Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce. Per questo Dio l'ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre."

(Fil 2, 6-11)

momenti di Adorazione...

MAGNIFICAT

« Maria disse:

*"L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.
Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome:
di generazione in generazione la sua misericordia
si stende su quelli che lo temono.
Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato a mani vuote i ricchi.
Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva promesso ai nostri padri,
ad Abramo e alla sua discendenza,
per sempre". (Lc 1, 45-55)*

momenti di Adorazione...



Maria ti consegno la mia vita perché Gesù viva in me.

Vita - Visitazione

. In una Santa Messa, se desiderate, potete rinnovare il battesimo e consegnare a Maria Madre e a San Giuseppe le vostre vite, affinché vi custodiscano e vi accompagnino a vivere nell'Amore di Gesù.

. Maria siamo tuoi! (s. Giovanni Paolo II).

"Con il Rosario si può ottenere tutto. Secondo una comparazione graziosa, il rosario è una lunga catena che unisce il cielo e la terra, un estremo è nelle nostre mani e l'altro nelle mani della Santissima Vergine. Mentre il rosario è pregato, Dio non può abbandonare il mondo, perché questa preghiera è molto poderosa sul suo Cuore"

Santa Teresina



DIARIO

*Frase significative,
riflessioni che sono rimaste nel cuore,
preghiere...*



FONTE

I giovani possono avvicinarsi alla Adorazione Eucaristica di Gesù, che è sempre presente e li Consola nei loro cuori afflitti.

Per loro sono i piccoli esercizi che li portano a "Risollevarsi nel Signore".

Questi esercizi hanno come base i trainings di Prevenzione sulla resilienza che sono stati applicati ai giovani. In questi piccoli esercizi si propone un'altra prospettiva complementare, che è quella spirituale, di risollevarsi nel Signore. Sono esercizi mariani e contemplativi di Adorazione Eucaristica per riposare in Lui, nella sua Pace.

I piccoli esercizi sono una bussola che ci indicano come vivere la vita nell'amore di Gesù. Gesù Eucaristia è la fonte della Vita, per la Vita, ed è colui al quale affidiamo la Vita.

FONTE BIBLIOGRAFICA

Olivera Bernardo OCSO., *"Siguiendo a Jesús en María" - Orientaciones para una espiritualidad cotidiana*, ed. Soledad Mariana Movimiento de Espiritualidad Mariano y Contemplativo, Bs. As., 1997.

Catechismo della Conferenza Episcopale Italiana, CEI, *"Io ho scelto voi"- Catechismo per i Giovani (dai 14 ai 18 anni)*, (1993).

Boschieri Silvana M.L., *Progetto di prevenzione "Resilienti si diventa: la forza d'animo"- per studenti adolescenti; Progetto di Prevenzione "Resilienti si diventa: la forza delle relazioni" - per studenti adolescenti*, in *"La mente che cura"* anno IV, ottobre, 2018.

Boschieri Silvana M.L., Diploma di Psicoterapia cognitivo-comportamentale ed Intervento Psicosociale CRP, *Progetto di prevenzione "Vida": la forza d'animo"- La promozione della Resilienza negli studenti adolescenti*, di Roma, 2015.

Boschieri Silvana M.L., Tesi di Licenza in Psicologia *"Figure genitoriali e formazione dell'immagine di Dio in bambini di quattro anni" - Studio illustrativo di casi con tecniche semiproiettive*, Pontificia Università Salesiana, Roma (1996).

Boschieri Silvana M.L., Tesina per il Magistero in Scienze Religiose *"Dalla Educazione della Fede all'Educazione Religiosa nella Scuola Materna" - Dall'analisi di un'esperienza ad una proposta operativa*, Istituto Superiore di Scienze Religiose di Assisi collegato con la Facoltà di Teologia della Pontificia Università Lateranense (1992).

Boschieri Silvana M.L., Tesina de Licenciatura de segunda especialidad en Orientación Educativa "*Relación padres-hijo y papel de los padres como mediadores de la imagen de Dios en el hijo*"- *Pautas de orientación para los padres*, Pontificia Universidad Católica del Perú (2000).

