

Vivendo bem a Quaresma

em busca da conversão



1º dia - 4ªf. Cinzas - Vá à missa

2º dia - Retire algo que gosta muito de comer do seu dia a dia e não consuma até a Páscoa

3º dia - Hoje não coma nenhum tipo de carne

4º dia - Nada de redes sociais hoje

5º dia - Não adoce nenhuma bebida que consumir hoje e leia MT 6, 16-18

6º dia - Compre um lanche para alguém que precise

7º dia - Ajude um morador de rua

8º dia - Reduza para menos da metade o seu café da manhã e almoço

9º dia - Leia uma passagem bíblica

10º dia - Exercite a paciência. Não reclame de nada nem com ninguém

11º dia - Prepare um lanche ou uma refeição em família

12º dia - Visite sua família mantendo os protocolos de segurança

13º dia - Doe algum valor em dinheiro

14º dia - Tenha um gesto generoso com alguém que você não goste

15º dia - Encontre um momento para rezar

16º dia - Esteja atento e ajude alguém quem nem tenha pedido sua ajuda

17º dia - Ligue pra alguém que está distante de você

18º dia - Seja voluntário em alguma atividade

19º dia - Não ligue o celular hoje

20º dia - Por hoje não fale mal de ninguém

21º dia - Ajude alguém da sua casa em alguma tarefa

22º dia - Escute as pessoas com atenção

23º dia - Fale de Jesus para seus colegas da escola ou trabalho

24º dia - Escute e Medite uma música católica

Vivendo bem a Quaresma

em busca da conversão



25º dia - Tenha iniciativa de fazer alguma coisa sem que ninguém peça

26º dia - Visite Jesus no Sacrário

27º dia - Agradeça toda vez que sentir vontade de reclamar

28º dia - Não veja TV hoje

29º dia - Reconheça que não é perfeito, faça uma lista de coisas em que vc precise mudar

30º dia - Visite ou ligue à alguém que está doente

31º dia - Reze com a sua família

32º dia - Convide um amigo pra lanchar ou jantar

33º dia - Escolha uma frase que tenha te tocado na homilia e poste nas redes sociais

34º dia - Faça uma boa ação hoje

35º dia - Não fale mal de ninguém hoje

36º dia - Faça ou agende sua confissão

37º dia - Pense em uma pessoa que te irrita e anote 3 qualidades que ela tenha

38º dia - Reze o terço

39º dia - Faça uma lista de coisas que você tem pra agradecer

40º dia - Vá a missa e participe da Procissão

Semana Santa - Assista o filme a "Paixão de Cristo" ou a animação "Ele está Vivo - Superbook"

Semana Santa - Ajoelhe e reze pelas almas do purgatório e pelos doentes

Semana Santa - Sorria para todas as pessoas com quem você falar hoje

Semana Santa - Vá a missa

Semana Santa - Faça Jejum, adoração e participe da procissão da via sacra

Semana Santa - Reze o terço

Páscoa - Esteja com a família e pessoas queridas