

 Hoy pensaré bien de todos los demás.

 Hoy dejaré pasar los errores ajenos.

 Hoy voy a reconciliarme con quien esté enojada/o.

 Hoy pediré perdón a alguien a quien haya ofendido o no valorado.

 Le recordaré a los demás cuánto los amo.

 Ayudaré en la casa / home office cuando se necesite para que alguien más descanse.

 Hoy voy a sonreír.

 Hoy tendré buenos detalles con los que están cerca de mí.

 Recordaré a los demás cuánto los aprecio y el buen trabajo que han hecho.

 Le recordaré a los demás cuánto los amo.

 Hoy estaré atento a las necesidades de los demás.

 Trataré de levantarle el ánimo a alguien de mi familia.

 Celebraré las cualidades o éxitos de otro.

 Le voy a escribir un pensamiento de aliento a quien crea que lo necesite.

 Hoy tendré buenos detalles con los que están cerca de mí.

 Hoy me reconciliaré con alguien con quien tenga un resentimiento.

 Hablaré bien de los demás y trataré a todos con respeto.

 Celebraré las cualidades o éxitos de otro.

 Hoy pensaré bien de todos los demás.

 Hoy dejaré pasar los errores ajenos.

 Hoy tendré buenos detalles con los que están cerca de mí.

 Me ofreceré a ayudar a alguien con su tarea / entregas / trabajo (sin salir de casa).

 Le mandaré algo de despensa a quien crea que lo necesite.

 Seré amable y escucharé con atención a los demás, especialmente aquellos que más me cueste.

 Trataré de levantarle el ánimo a alguien de mi familia.

 Hoy tendré buenos detalles con los que están cerca de mí.

 Saludaré con alegría a las personas con las que convivo diario.



Hoy no usaré el teléfono al menos que sea una emergencia para ofrecerlo por alguna persona que esté sufriendo..



Hoy voy a abstenerme de algo que me guste en la comida con alegría y espíritu de reparación.



Ofreceré las dificultades, dolores y contrariedades del día de hoy uniéndome a Cristo crucificado.



Ofreceré mi comunión espiritual como reparación al Sagrado Corazón de Jesús.



Haré un pequeño sacrificio en la comida por la persona de mi familia que más lo necesite.



Haré un examen de conciencia a profundidad y le pediré a Dios perdón con arrepentimiento sincero y dolor por haberlo ofendido. Tendré la firme convicción de acudir a confesarme en cuanto pueda.



Hoy trataré de tener siempre una sonrisa.



Hoy ofreceré mi cansancio por las almas del purgatorio.



Ayudaré a hacer el desayuno / comida.



Ofreceré bañarme con agua fría por la conversión de algún miembro de mi familia.



Invitaré a mi familia a rezar el Rosario y yo lo guiaré.



Hoy trataré de vivir en meditación y silencio este día para acompañar a Jesús.



Hoy tendré una actitud proactiva y positiva a lo largo del día.



Ofreceré las dificultades, dolores y contrariedades del día de hoy uniéndome a Cristo crucificado.



Hoy trataré de vivir en meditación y silencio este día para acompañar a Jesús.



Hoy me encargaré de lavar y doblar la ropa.



Hoy tendré una actitud proactiva y positiva en todas las actividades.



Hoy ayudaré con alegría en la limpieza de la casa.



Hoy haré un pequeño sacrificio por los doctores, enfermeras y cuidadores de los enfermos.



Rezaré el Via Crucis uniéndome al sufrimiento de Jesús.



Hoy trataré de vivir en meditación y silencio este día para acompañar a Jesús.



Meditaré Mateo 26: 36-46 acompañando a Jesús que siente “tristeza y angustia” y su “alma está triste hasta la muerte”.



Ofreceré bañarme con agua fría por la conversión de algún miembro de mi familia.



Hoy no usaré el teléfono a menos que sea una emergencia para ofrecerlo por alguna persona que esté sufriendo.



Escogeré una hora del día para consagrarla al Sagrado Corazón de Jesús. Realiza tus actividades normales pero con la conciencia de que esa hora la estás ofreciendo por las intenciones del Papa. Empieza tu hora con un Padre Nuestro y termina con una oración para dar gracias.



Hoy voy a abstenerme de algo que me guste en la comida con alegría y espíritu de reparación.

 Rezaré un Padre Nuestro pausado y consciente, e invitaré a alguien de mi familia a rezarlo conmigo.

 Reflexionaré en mi día para descubrir al menos 3 señales de la presencia de Dios.

 Oraré por los niños en peligro de ser abortados.

 Haré un buen examen de conciencia para estar preparado para cuando pueda confesarme.

 Haré una comunión espiritual y pediré a Dios sabiduría para cumplir su voluntad.

 Ofreceré 10 minutos de silencio y oración por los cristianos perseguidos.

 Haré una comunión espiritual y le pediré que me llene con su corazón, para que así yo pueda compartir ese amor con los demás.

 Hoy reflexionaré y valoraré sobre todas las bendiciones que he recibido de Dios.

 Entregaré mis problemas a Dios, recordando que Dios está en control de la situación.

 Reflexionaré en las lágrimas que derramó María al ver el sufrimiento de su hijo en la cruz, y ofreceré mis penas por la conversión de un familiar.

 Rezaré el Credo por la unidad de la Iglesia.

 Rezaré la oración del Ángel de la guardia y le pediré que me ayude a vivir bien el día.

 Rezaré la oración del misionero meditando en lo que dice.

 Rezaré la oración a San Miguel Arcángel pidiendo su protección para toda mi familia.

 Haré una comunión espiritual ofreciéndola por la salvación de algún familiar fallecido.

 Haré la consagración a Santísima Virgen.

 Haré una oración por las vocaciones.

 Ofreceré mi rosario por las personas enfermas.

 Haré mi balance del día con humildad para que mañana pueda mejorar en mi entrega a Cristo.

 Rezaré un Padre Nuestro pausado y consciente, e invitaré a alguien de mi familia a rezar conmigo.

 Reflexionaré en mi día para descubrir al menos 3 señales de la presencia de Dios.

 Oraré por los niños en peligro de ser abortados.

 Haré un buen examen de conciencia para una buena confesión.

 Ofreceré mi rosario por los doctores, enfermeras y todas las personas que estén atendiendo a personas enfermas.

 Haré una comunión espiritual ofreciéndola por la salvación de algún familiar fallecido.

 Rezaré un Padre Nuestro, un Ave María y Gloria por todas las personas que sufren a causa del Covid-19.

 Haré mi balance del día con humildad para que mañana pueda mejorar en mi entrega a Cristo.