

# QUARESMA

## 40 Práticas de Amor



01

### CONVERTER-SE

Para uma Quaresma mais santa

02

### AGRADECER

mesmo sem ter necessidade

03

### CUMPRIMENTAR

aqueles que você vê todo o dia

04

### LEMBRAR

ao outro o quanto o ama

05

### OUVIR

em silêncio, sem julgar

06

### AJUDAR

alguém para que ele possa descansar

07

### SEPARAR

o que não usa e dar a quem precisa

08

### TELEFONAR

a uma pessoa que não vê há tempos

09

### RECONHCE

os sucessos e qualidades do outro

10

### DAR FORÇA

para alguém superar um obstáculo

11

### PARAR

para ajudar alguém que precisa

12

### ANIMAR

alguém que esteja triste

13

### CORRIGIR

com amor, não calar por medo

14

### LIMPAR

sempre o que sujou em casa

15

### SER

sempre delicado com os outros

16

### PROTEGER

a criação, cuidado com a vida, o planeta

17

### ACEITAR

o outro como ele é

18

### LEVAR

esperança ao outro, acreditando sempre no melhor

19

### OLHAR

com carinho o mundo que Deus nos deu

20

### RESPEITAR

o jeito de ser de cada um

21

### SER SOLIDÁRIO

com a dor e o sofrimento do outro

22

### REZAR

por uma família da comunidade

23

### ZELAR

pelas coisas alheias e suas

24

### TRANSMITIR

confiança ao outro

25

### VIGIAR

para não sucumbir às tentações

26

### CONFESSAR

as suas faltas no Sacramento da Reconciliação

27

### SERVIR

mesmo que seja somente um copo de água

28

### PERDOAR

e pedir perdão ao outro pelas tuas falhas

29

### JEJUAR

de apalavras e atitudes que ferem o outro

30

### VISITAR

um idoso

31

### PRATICAR

a caridade com os menos favorecidos

32

### PROCLAMAR

o Evangelho a toda criatura

33

### SORRIR

um cristão é sempre alegre

34

### CUIDAR

do outro sem restrição

35

### ELOGIAR

sem invejar, simplesmente

36

### VALORIZAR

as pequenas coisas ao nosso redor

37

### CONTRIBUIR

para aliviar o peso das costas de alguém

38

### COLABORAR

com as iniciativas do outro

39

### ABRAÇAR

para tocar o coração do outro com o seu

40

### COMUNGAR

pela Páscoa do Senhor

