

Hoje, irei rezar e fazer um gesto de amor por alguém que me tenha magoado. (Mt 5,43-48)	Hoje, jejuarei e oferecerei orações pelos Padres de minha Arquidiocese, em especial pelo(s) Padre(s) de minha Paróquia. (Hb 5)	Doarei um ou mais quilos de alimentos para o dispensário da Igreja ajudar aos pobres (1Jo 3,17-18)	Se ainda não sou, assumirei o compromisso de ser dizimista em minha Paróquia. Rezarei uma Ave-Maria pelos dizimistas. (Mal 3,10-12)	Renovarei, diante de Deus, meu compromisso em ler a bíblia diariamente. Hoje meditarei: (Jo 12,44-50)	Hoje oferecerei a Deus um sacrifício pessoal - faça-o à sua escolha - (1Cor 6,12-14)	Levarei materiais de higiene pessoal à minha Paróquia, a serem destinados ao Seminário. (2Cor 9,6-8)	Irei jejuar ou oferecer algum outro sacrifício, por uma intenção especial. (Mt 6,6-18)
Presentearei a alguém com um terço e, se preciso, ensinarei essa pessoa a rezá-lo. (Mt 6,6-15)	Hoje serei mais paciente com as pessoas à minha volta. (Salmo 37)	Farei uma oferta para as Missões. (Mt 10, 1-11)	Farei um bom exame de consciência e vou procurar um confessor. (Lc 13,1-9)	Hoje participarei da Missa e rezarei na intenção do Papa. (At 20,22-28)	Jejuarei pela conversão dos jovens. (1Sam 3,1-10)	Hoje rezarei, pedindo a Deus, que conceda novas vocações sacerdotais e religiosas para a Igreja. (Mt 9, 35-38)	Terei muito cuidado com as palavras que saem de minha boca. (Tg 3,1-12)
Hoje farei um ato de amor por um familiar meu. (Ef 4)	Participarei da Santa Missa em intenção às pessoas com as quais não me relaciono muito bem. (Lc 6,27-35)	Ler e meditar o texto do livro do Profeta Isaías: Is 58,5-11	Hoje vou rezar o terço por minha própria conversão. (Joel 2,12-14)	Meditarei o Salmo 138 em agradecimento a Deus.	Minhas orações serão para as vítimas de guerras e catástrofes naturais. (Salmo 26)	Meditarei o Salmo 22	Tomarei cuidado em não julgar as pessoas. (Jo 8,1-11)
Vou dedicar algumas horas para visitar idosos e com eles rezar o Salmo 70.	Vou ler e meditar, para meu crescimento espiritual, a passagem bíblica da carta aos Romanos cap. 12.	Rezarei hoje pelos meus entes falecidos. (2Mac 12,38-46)	Rezarei o Terço pelos que não creem em Deus. (Lc 1,26-37)	Visitarei um enfermo em nome de Jesus. (Mt 25, 31-46)	Farei o terço da misericórdia, rezando pela perseverança dos seminaristas. (Jo 15,12-17)	Irei à capela do Santíssimo, para visitar Jesus Sacramentado. Diante dele, farei minha oração (Jo 6,22-71)	Consagrarei o meu dia à Nossa Senhora. (Lc 1-39-56)
Visitarei um enfermo e com ele meditarei o Salmo 102.	Vou fazer um gesto de caridade a uma pessoa desconhecida. (Mt 25,31-46)	Rezarei e meditarei o Salmo 50.	Vou rezar por alguém, que sei que está sofrendo. (2Cor 1,1-7)	Ler e refletir a parábola do Filho Pródigo. Que filho sou eu? – (Lc 15,11-32)	Vou separar roupas para doar a pessoas carentes. (Tg 2,14-26)	Hoje renunciarei a algo que eu goste, e oferecerei a Deus em sacrifício pela saúde de meus familiares. (Eclo 2)	Meditarei o Salmo 31.