

◆ 1. saludar. (siempre y en todo lugar) ◆ 2. Dar las gracias (aunque no «debas» hacerlo).

◆ 3. Recordarle a los demás cuanto los amas. ◆ 4. Saludar con alegría a esas personas que ves a diario.

◆ 5. Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor. ◆ 6. Detenerte para ayudar. Estar atento a quien te necesita. ◆ 7. Levantarle los ánimos a alguien. ◆ 8. Celebrar las cualidades o éxitos de otro.

◆ 9. Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.

◆ 10. Ayudar cuando se necesite para que otro descanse. ◆ 11. Corregir con amor, no callar por miedo.

◆ 12. Tener buenos detalles con los que están cerca de ti. ◆ 13. Limpiar lo que uso en casa.

◆ 14. Ayudar a los demás a superar obstáculos. ◆ 15. Llamar por teléfono a tus padres, si tienes la fortuna de tenerlos.

• Ayuna de palabras hirientes y transmite palabras bondadosas • Ayuna de descontentos y llénate de gratitud

• Ayuna de enojos y llénate de mansedumbre y de paciencia • Ayuna de pesimismo y llénate de esperanza y optimismo • Ayuna de preocupaciones y llénate de confianza en Dios

• Ayuna de quejarte y llénate de las cosas sencillas de la vida • Ayuna de presiones y llénate de oración

• Ayuna de tristezas y amargura y llénate de alegría el corazón • Ayuna de egoísmo y llénate de compasión por los demás • Ayuna de falta de perdón y llénate de actitudes de reconciliación • Ayuna de palabras y llénate de silencio y de escuchar a los otros.

☀️ Si todos intentamos este ayuno, lo cotidiano se llenará de:

PAZ, 💜

CONFIANZA, 💜

ALEGRÍA, 💜

Y VIDA 💜

☀️ Gran sabiduría del Papa Francisco en esta propuesta de cuaresma, por ello lo comparto con gusto !!!