

## Sugestões para viver a Quaresma



1. Modera o teu gosto por **doces**, **perfumes** e exigências da **moda**;
2. Experimenta **desligar a TV** uma noite por semana;
3. Visita uma pessoa isolada, **doente** ou idosa
4. Revê a tua **vida familiar** (comportamento com os outros membros);
5. Não deitar **lixo** para o chão
6. Ajudar os pais nos **trabalhos de casa**, sempre que necessário
7. Cumprir melhor o dever de **estudar**, fazendo-o com alegria.
8. Evitar **barulhos inúteis** (nas conversas, na rádio, na TV, nas motorizadas)
9. Cumpre as regras do **Código da Estrada**
10. Em cada semana, dispõe, **15 minutos** para meditar a Palavra de Deus
11. Ler um livro espiritual, que pode ser a **Bíblia** ou a vida de um santo
12. Se não tens Bíblia, porque não a adquires nesta Quaresma?