

+ DESAFÍOS DE FE +

Desafío Mixto: 10 Días

1° Día: Santo Rosario	<p>La compañía de Santa María siempre nos viene bien, por eso comienza este desafío con el Santo Rosario. Rézalo solo y en un lugar silencioso. Si no sabes cómo, aquí te dejamos un link donde sale explicado:</p>	<p>http://pastoral.uc.cl/wp-content/recursos/publicaciones/Guia-para-rezar-el-Santo-Rosario_2.pdf</p>
2° Día: Ayuno	<p>Ayuna una comida a tu elección. No comas nada sólido, ni tampoco sopas. Puedes tomar té, café o agua.</p> <p>Los enfermos, ancianos, niños y todos los que no pueden ayunar por motivos de salud y otros, pueden repetir el desafío del día anterior.</p> <p>Es importante entender el significado de la práctica del ayuno. Para esto, te compartimos los siguientes links:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.cursocatolico.com/la-vida-del-cristiano/el-ayuno/ - http://es.catholic.net/op/articulos/56038/cat/1075/que-es-el-ayuno-6-sencillos-elementos-para-practicarlo-.html
3° Día: Limosna	<p>Da limosna a quien lo necesite. Hazlo sin que te pida y sé generoso. No le digas a nadie.</p> <p>Es importante entender el significado de la práctica de limosna. Para esto, te compartimos el siguiente link:</p>	<p>https://es.aleteia.org/2015/02/23/por-que-dar-limosna/</p>
4° Día: Oración silenciosa	<p>En un lugar apartado y silencioso busca hacer oración, es decir, hablar con Dios. Intenta buscar una posición que ayude (sentarse quieto y erguido, por ejemplo).</p> <p>Te invitamos a repetir en tu interior la siguiente frase: "Oh señor Jesús hijo de David, ten misericordia de mí que soy un pecador" durante 15 minutos. Al principio puede que te cueste acostumbrarte, pero persevera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - https://es.catholic.net/op/articulos/19986/cat/677/la-oracion-algo-indispensable.html - https://tengoseddeti.org/apuntes-del-camino/la-oracion-del-corazon-orar-sin-interrupcion-2/

	<p>Si quieres profundizar más en la importancia de la oración, te dejamos los siguientes links:</p>	
5º Día: Gesto de gratitud	Regala una flor o una sonrisa, un desayuno o una once, o cualquier cosa que se te ocurra que sea pequeña, pero de corazón. Si vives solo, hazlo a un amigo.	Algunas ideas: #modal
6º Día: Palabra de ánimo	Entrega una palabra de esperanza y fe a alguien que creas que lo necesita. Si no hay nadie puedes escribirlas para ti o publicarlas en alguna red social.	
7º Día: Santo Rosario	Reza el Santo Rosario como te dijimos el 1º Día.	Link de interés: Santo Rosario junto a Nuestra Señora del Niño por Nacer: https://www.youtube.com/playlist?list=PLKwl9gAunCsTG--OkDVmypyipab9DMd9gX
8º Día: Escritura	Lee el primer capítulo de los Hechos de los Apóstoles. Si no tienes Biblia, te dejamos el link:	https://www.bibliacatolica.com.br/la-biblia-de-jerusalen/hechos/1/
9º Día: Ayuno	Como el 2º Día.	
10º Día: Libro y Santo Rosario	<p>Para terminar, comienza a leer el libro “Historia de un alma” (Santa Teresa de Lisieux). Léelo con calma, hoy al menos 15 minutos.</p> <p>Reza el Santo Rosario.</p>	https://es.catholic.net/catholic_db/archivosWord_db/historia_deunalma.pdf