BÔNUS · FAMÍLIA BLINDADA

Meus 7 Hábitos de Oração

Cole na geladeira. Marque um quadradinho cada dia que fizer.

		D	S	T	Q	Q	S	S
1	**Sinal da cruz ao acordar** Antes do celular: "Senhor, eu Te ofereço este dia."	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	**Oração antes das refeições** Agradecer o pão e quem o preparou.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	**Ave-Maria do meio-dia** Alarme às 12h. Pare e reze uma Ave-Maria.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	**O Evangelho do dia** Ler devagar e guardar uma palavra.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	**Abençoar filhos e netos** Sinal da cruz na testa: "Deus te abençoe e te guarde."	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	**Exame de consciência à noite** Agradeço · Peço perdão · Entrego o amanhã.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	**Um mistério do terço** 1 Pai-Nosso, 10 Ave-Marias e 1 Glória.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Não precisa fazer todos no mesmo dia. Comece por um. Amanhã, acrescente outro.

"A Cruz Sagrada seja a minha luz." · São Bento, rogai por nós.