

15

GESTES SIMPLES DE MISERICORDE



Sourire, un chrétien est toujours joyeux !



Remercier, même si tu ne « devrais » pas !



Rappeler aux autres combien tu les aimes !



Saluer avec joie les personnes que tu croises tous les jours



Ecouter l'histoire de l'autre, sans préjugés, avec amour



S'arrêter pour aider. Etre attentif à ceux qui ont besoin de toi



Remonter le moral à quelqu'un



Célébrer les qualités ou les succès de l'autre



Sélectionner ce que tu n'utilises pas et l'offrir à celui qui en a besoin



Aider quand cela est nécessaire pour que l'autre puisse se reposer



Corriger avec amour, ne pas se taire par peur



Avoir des gentils détails pour ceux qui sont proches de toi



Nettoyer ce que j'utilise à la maison



Aider les autres à surmonter les obstacles



Téléphoner à tes parents, si tu as la chance de les avoir encore

JEÛNE

- De paroles blessantes, et transmets des paroles aimantes
- De mécontentements, et remplis-toi de gratitude
- De colère, et remplis-toi de douceur et de patience
- De pessimisme, et remplis-toi d'espérance et d'optimisme
- De soucis, et remplis-toi de confiance en Dieu
- De te plaindre, et remplis-toi des choses simples de la vie
- De tensions, et remplis-toi de prières
- De tristesses et amertumes, et remplis-toi le cœur de joie
- D'égoïsme, et remplis-toi de miséricorde envers les autres
- De manque de pardon, et remplis-toi d'attitudes de réconciliation
- De paroles, et remplis-toi de silence et d'écoute envers les autres

Si tous nous essayons de jeûner, le quotidien se remplira de **PAIX, CONFIANCE, JOIE et VIE**

