

ORACIÓN PARA EMPEZAR EL DÍA

Hacer la señal de la cruz. Luego decir:

Dios mío: todos mis actos, palabras, pensamientos y deseos de este día te los ofrezco, por amor a Ti y para tu gloria. Guárdame del pecado y hazme vivir según tu voluntad. Te los ofrezco por manos de la Virgen. ¡Madre mía, soy tuyo, guíame y protégeme!

(Sería aconsejable añadir tres veces el Avemaría)

ORACIÓN PARA TERMINAR EL DÍA

Haces la señal de la cruz y de rodillas dices:

Gracias, Señor, por este día. Perdóname si en algo me he alejado de Ti. Virgen María, Madre mía, bajo tu protección quiero dormir. Amén



PLAN DE VIDA



CADA DÍA

***Al levantarse** ofrecer el día brevemente al Señor por manos de la Virgen.

***Vivir el día a día (relaciones familiares, trabajo, estudio, amigos, tiempo libre...) desde el Señor**, por amor a Él, para su gloria y con pureza de intención y alegría. Hazlo todo, por pequeño que sea, con amor, porque el amor lo hace todo grande y te permite correr en el camino de santidad.

***Durante el día** rezar pequeñas oraciones de vez en cuando para mantener la presencia de Dios. Pueden ser éstas o parecidas: “Dios mío, os amo” “Señor, ten piedad de mí” “Jesús, en ti confío” “Madre mía, sé mi salvación”

No hace falta decirlas con los labios; basta tenerlas en nuestra mente.

***Reza algunos días el Santo Rosario**

***Intenta hacer entre 15 y 20 minutos de meditación.**

Para eso puede servir la forma propuesta en el vídeo “¿Cómo hacer meditación diaria en tu casa?”. Aquí tienes un código QR para verlo.

Puedes encontrar las meditaciones en la página web:

www.consagrationalavirgen.com



***Al acostarte** pedir perdón de nuestras faltas, darle gracias a Dios y ofrecerle el descanso.

CADA SEMANA

***Vive la Santa Misa del Domingo con fervor y piedad.**

*Si te es posible y te lo permiten tus ocupaciones **acude durante la semana a la Santa Misa** algún día.

***Después de comulgar** pasa unos minutos (en torno a 10) hablando con Jesús diciéndole que le amas, pidiéndole que te mantenga fiel en la fe y en su amor, hablándole de tus cosas, preocupaciones y proyectos... dale las gracias, alábalo, glorifícalo...

*En la medida de lo **posible procura pasar un rato de adoración ante el Santísimo Sacramento expuesto** (si tienes facilidad para ello).

***Ofrece una penitencia** (ayuno, sacrificio...) por la salvación de las almas, para cumplir los planes de la Virgen y reparar por tus pecados.

***Procura hacer obras de caridad con personas necesitadas.** (Limosna, favores...)

CADA MES

***Confíesate.** Haz especial hincapié en prepararte cada confesión con gran arrepentimiento de tus pecados y firme propósitos de enmienda.