

القطاع	الصلاة
أصوم عن الإلكترونيات	أصلي بيتاً من سبحة الوردية
أصوم عن الحلويات	أصلي سبحة الرحمة
أصوم عن التلفاز	أصلي الصلاة الربية الابانا
أصوم عن الشكوى والتذمر	أصلي النؤمن
أصوم عن الموسيقى والأغاني	أقرأ مشهداً من الإنجيل
أصوم عن المأكولات التي أحبّ	أتلو فعل الندامة
أصوم عن المشروبات الغازية والعصير	أتلو فعل المحبة
	

الصدقة
أختار لعبة من ألعابي لأتبرع بها
أختار قطعة من ملابسني لأتبرع بها
أختار كتاباً من كتبي لأتبرع به
أكتب رسالة جميلة لزميل في صفّي لا أستلطفه عادة
أشكر أهلي على كلّ تضحياتهم
أخصص جزءاً من مصروفي لأتبرع به