

De los 5 sentidos

PARA PREPARAR NUESTRO CUERPO
Y RECIBIR AL ESPÍRITU SANTO.

Audición

NO ESCUCHAR MÚSICA
SECULAR DURANTE LOS
10 DÍAS DE ORACIÓN

Visión

NO VER
TELEVISIÓN
DURANTE LOS
10 DÍAS DE
ORACIÓN

Gusto

EVITAR COMER
CARNES Y
COMER MÁS FRUTAS
O VERDURAS EN LOS
10 DÍAS DE ORACIÓN

Olfato

LEVANTARSE TEMPRANO (5:00)
CADA DÍA Y HACER EJERCICIO
PARA RESPIRAR AIRE PURO
DURANTE LOS 10 DÍAS
DE ORACIÓN

Tacto

PONER NUESTRAS
MANOS Y NUESTROS
PIES AL SERVICIO DE
DÍOS EN LOS 10 DÍAS
DE ORACIÓN