

- 1. Étkezésünk:** a falánkok, habzsolók- egyenek kevesebbet: a kisétkűek, finnyáskodók, egészségüket elhanyagoló- egyenek többet, rendszeresebben, tudatosabban óva testük épségét.
- 2. Életrendünk:** a reggelente lustálkodók- keljenek öt perccel korábban; akik mindig elkésnek- legyenek ott mindenütt pontosan; a rendszertelenül élők- tervezzék meg napjaikat, tartsanak rendet időbeosztásukban.
- 3. Szenvedélyeink:** a dohányosok- szívjanak kevesebbet; az alkoholt, édességet stb. kedvelők- mérsékeljék az italt, a nyalánkságok; a gyorsajtók- közlekedjenek szabályosan: a sokat beszélők – néha hallgassanak el, s figyeljenek oda másokra; a hallgatagon, mogorván félrehúzódnók- kedvesen szólítsanak meg másokat.
- 4. Érzelmek:** a robbanékony természetűek- fékezzék haragjukat; a türelmetlenek- tanuljanak várakozni; a kesergésre hajlamosak- próbálják humorral és derűvel szemlélni az életet, magukat és másokat.
- 5. Mások:** a megszólást, pletykát kedvelők: jót vagy semmit másokról; az önzők és mások kárára ügyeskedők- legalább néhányszor naponta legyenek előzékenyek másokkal; az úrhatnám, parancsolgató természetűek- engedjék érvényesülni a többiek szempontjait, kívánságát.
- 6. Munkánk:** a felületességre vagy lustaságra hajlamosak- végezzék el a munkájukat idejében, alaposan. A megbízhatatlanok, feledékenyek- most minden ígéretüket teljesítsék pontosan. A közös munkákból magukat kihúzó- önként vállaljanak nagyobb részt a közös feladatokból.
- 7. Kapcsolataink:** az elrontott munkahelyi kapcsolatokból- legalább egyet próbáljunk rendezni. A szűkebb és tágabb családon belül- legyünk kedvesek és figyelmesek ahhoz, akit mostanában elhanyagoltunk, vagy akivel összefeszültünk: írjunk meg néhány régóta halogatott levelet.
- 8. Imádságos életünk:** hetente legalább egy csöndes órát szánjunk elmélkedésre, imádságos együttlétre Istennel. Esténként gondosabban, kitűzött sajátos szempontjaink szerint, lelkiismeretvizsgálatban gondoljuk át a napot. Hetente egyszer hétköznap is igyekezzünk elmenni szentmisére.
- 9. Egyházunk:** akiknek van rendszeres feladatuk, felelősségük, megbízásuk egyházközségükben, közösségükben- végezzék különös odaadással, gonddal, a jobbulás és jobbítás szándékával. Akiket csak vasárnapi szentmise kapcsol az egyházhoz- keressenek legalább egy alkalmat, amikor egyházközségükért, másokért tesznek is valamit, legalább néhány órát rááldozni erre a munkára.
- 10.** A felsorolást mindegyikünk egyénileg folytathatja tovább, saját adottságaihoz, lehetőségeihez, hibáihoz igazodva. Használható ötleteket szívesen fogadunk s akár közzé is teszünk. Válaszokat várjuk „BŰNBÁNAT” jeligére a plébániára.