

“Hay que decidirse.  
Si nuestro afán de santidad es sincero,  
si tenemos la docilidad de ponernos en las manos de Dios, todo irá bien.  
Porque Él está siempre dispuesto a darnos su Gracia,  
y, especialmente en este tiempo, la Gracia para una nueva conversión,  
para una mejora de nuestra vida de cristianos.”

San Josemaría, Es Cristo que pasa 59

CUARESMA 2026 >> 40 RETOS

# CR40 CUARENTA DÍAS CUARENTA RETOS

CR40 CUARESMA  
SERCRISTODIAADIA.COM

Nunca te desalientes, porque el Señor está siempre dispuesto a darte la Gracia necesaria para esa nueva conversión que necesitas, para esa ascensión en el terreno sobrenatural (San Josemaría, Forja 237)

## HACEDLO TODO POR AMOR Y LIBREMENTE

San Josemaría,  
Amigos de Dios, 68

<h1>HACEDLO TODO POR AMOR</h1> <p>San Josemaría, Amigos de Dios, 68</p>		<div>CR01</div> <div>MIÉ 18/02</div> <div>MIÉRCOLES DE CENIZA</div> <div>Que te impongan la ceniza y cuida la abstinencia</div>	<div>CR02</div> <div>JUE 19/02</div> <div>SONRÍE</div> <div>Y que tengas ilusión por arrancar sonrisas</div>	<div>CR03</div> <div>VIE 20/02</div> <div>AYUNO Y LIMOSNA</div> <div>No meriendes y dale dinero a alguien necesitado</div>	<div>CR04</div> <div>SÁB 21/02</div> <div>DESPRÉNDETE</div> <div>Hoy no uses redes sociales y comparte tu tiempo offline</div>	<div>CR05</div> <div>DOM 22/02</div> <div>SIRVE</div> <div>Procura que tu familia disfrute y descanse hoy</div>
<div>CR06</div> <div>LUN 23/02</div> <div>SIUUU!!!</div> <div>Visita al Señor en el Sagrario y acompáñale</div>	<div>CR07</div> <div>MAR 24/02</div> <div>CONVERSIÓN</div> <div>Haz un buen examen de conciencia y confiésate</div>	<div>CR08</div> <div>MIÉ 25/02</div> <div>ESFUÉRZATE</div> <div>Algo que te cueste mucho, porque le quieres, ofréceselo a Jesús</div>	<div>CR09</div> <div>JUE 26/02</div> <div>HORAS DE CLASES</div> <div>Ofrece cada clase por personas por quienes quieres rezar</div>	<div>CR10</div> <div>VIE 27/02</div> <div>SANTA MISA</div> <div>Vivela recordando que estás en el Calvario a los pies de la Cruz</div>	<div>CR11</div> <div>SÁB 28/02</div> <div>ÁNGELUS</div> <div>Trata la Virgen con cariño. Cuidala. Es tu Madre.</div>	<div>CR12</div> <div>DOM 01/03</div> <div>ENTRÉGATE</div> <div>Haz un plan que le guste a los demás</div>
<div>CR13</div> <div>LUN 02/03</div> <div>REFRÉSCATE</div> <div>Dúchate con agua fría y ofrécelo por Amor</div>	<div>CR14</div> <div>MAR 03/03</div> <div>HASTA EL FINAL</div> <div>Empieza a estudiar y acaba a la hora que te hayas propuesto</div>	<div>CR15</div> <div>MIÉ 04/03</div> <div>REPARA POR LOS PECADOS</div> <div>Desagravia y consuela al Señor por las ofensas que recibe</div>	<div>CR16</div> <div>JUE 05/03</div> <div>OFFLINE 100% SERÁS + SMART</div> <div>Hoy no veas el móvil en 24 horas... experimentalo.</div>	<div>CR17</div> <div>VIE 06/03</div> <div>DETRÁS DE TI VENDRÁ ALGUIEN</div> <div>Por donde pases, que quede bien ordenado. Piensa en los demás.</div>	<div>CR18</div> <div>SÁB 07/03</div> <div>AYUNA DE PANTALLAS</div> <div>Sustitúyelo por planes con familia, amigas...</div>	<div>CR19</div> <div>DOM 08/03</div> <div>ACCIÓN DE GRACIAS</div> <div>Después de comulgar, saborea tener a Dios contigo</div>
<div>CR20</div> <div>LUN 09/03</div> <div>SÍ, SE PUEDE</div> <div>Contra pereza: diligencia. ¡Levántate a la primera!</div>	<div>CR21</div> <div>MAR 10/03</div> <div>ADORA A TU DIOS</div> <div>Búscale en el Sagrario y haz muy bien la genuflexión. Te espera.</div>	<div>CR22</div> <div>MIÉ 11/03</div> <div>PRESENCIA DE DIOS</div> <div>Descubre cómo está presente Él hoy en tu día (estudio, familia...)</div>	<div>CR23</div> <div>JUE 12/03</div> <div>VER A CRISTO EN LOS DEMÁS</div> <div>En tu padre, en tu madre, en tu hermano/a, en tus amigas...</div>	<div>CR24</div> <div>VIE 13/03</div> <div>AYUNA DE JUICIOS, CHISMES...</div> <div>Procura rezar más por todos, no hables mal de nadie...</div>	<div>CR25</div> <div>SÁB 14/03</div> <div>ALÉGRATE Y AGRADECE</div> <div>Con Dios y los demás. Fíjate en todo lo que hacen por ti</div>	<div>CR26</div> <div>DOM 15/03</div> <div>REZA POR LOS ENFERMOS</div> <div>Reza un misterio del Rosario por los enfermos</div>
<div>CR27</div> <div>LUN 16/03</div> <div>NIÉGATE A TI MISMO</div> <div>Algún capricho o algo que te apetezca mucho</div>	<div>CR28</div> <div>MAR 17/03</div> <div>MEDITA EL EVANGELIO DE HOY</div> <div>¿Y tú... qué parálisis tienes en tu corazón? Él quiere curarte.</div>	<div>CR29</div> <div>MIÉ 18/03</div> <div>CRUCIFIJO</div> <div>Bésalo y dale gracias por cuánto te quiere: sí, hasta la muerte.</div>	<div>CR30</div> <div>JUE 19/03 - SAN JOSÉ</div> <div>NO TE QUEJES = NO SEAS ‘CANSINA’</div> <div>Como San José, evita a los demás tus quejas. Reza x las vocaciones.</div>	<div>CR31</div> <div>VIE 20/03</div> <div>REGALA TU TIEMPO A LOS DEMÁS</div> <div>Ve a un comedor social, visita a un enfermo, a tus abuelos...</div>	<div>CR32</div> <div>SÁB 21/03</div> <div>LIBÉRATE HOY</div> <div>De microadicciones. Acostúmbrate a decir “NO”</div>	<div>CR33</div> <div>DOM 22/03</div> <div>NO TE COMPARES, NO ENVIDIES</div> <div>Disfruta de verdad por los éxitos y cosas de los demás</div>
<div>CR34</div> <div>LUN 23/03</div> <div>CONFESIÓN = ALEGRÍA</div> <div>Cuida muy bien los 5 pasos y recibe el abrazo de Dios</div>	<div>CR35</div> <div>MAR 24/03</div> <div>ORA DELANTE DEL SAGRARIO</div> <div>Cuéntale tus alegrías, tristezas... ¡Háblale y escúchale! Déjate mirar</div>	<div>CR36</div> <div>MIÉ 25/03</div> <div>SÉ PACIENTE</div> <div>Piensa antes de actuar. ¿Reaccionas con paciencia?</div>	<div>CR37</div> <div>JUE 26/03</div> <div>PIDE PERDÓN y PERDONA</div> <div>Reconcíliate con alguien con quien tengas rencor o resentimiento</div>	<div>CR38</div> <div>VIE 27/03</div> <div>VIERNES DE DOLORES</div> <div>Escribe en un papel cómo vivir cerca de Dios la Semana Santa</div>	<div>CR39</div> <div>SÁB 28/03</div> <div>LLÉNATE DE ESPERANZA</div> <div>Sí, de un optimismo esperanzado. Cristo resucitará. Siempre vence.</div>	<div>CR40</div> <div>DOM 29/03</div> <div>DOMINGO DE RAMOS</div> <div>Participa activamente en la celebración de hoy.</div>

Que estos días de oración, ayuno y limosna sean una fuente de fortaleza en nuestro esfuerzo diario por tomar nuestra cruz y seguir a Cristo (Papa León XIV)