itma’ lil min hu bil-ġuħ:
- minflok nixtri xi ħaġa għalija, inġemma flus u nagħtihom karità;
- ma naħlix ikel, niekol dak li jkolli fil-platt u l-lunch tal-iskola;
- naqsam il-ħelu ma’ xi ħadd li ma tantx għandu ħbieb;
- infittex fuq l-internet dwar il-ġuħ fid-dinja;
- ngħin fit-tisjir tad-dar;
- innaddaf il-platti;
- nara li l-pets li għandi d-dar għandhom x’jieklu
- nieħu ħsieb tiegħi nnifsi, noqgħod attent x’niekol

isqi lil min hu bil-għatx:
- inġemma flus li kieku stajt xtrajt xi ħaġa għalija u minflok nagħtihom karità;
- ma naħlix ilma;
- nara li waqt l-ikel kulħadd għandu x’jixrob;
- nara li l-pets li għandi d-dar għandhom x’jixorbu;
- noffri ilma lil min qiegħed jagħmel xi faċendi u xogħol fid-dar;
- Infittex dwar kif nista’ nnaqqas il-ħela tal-ilma

libbes lil min hu għarwien:
- nagħti flus għall-karità;
- nagħti ħwejjeġ tajbin u ġodda għall-karità;
- ngħin fil-ħasil tal-ħwejjeġ tad-dar;
- ngħin lil ħuti iżgħar biex jilbsu;
- ma nkunx ħali meta nixtri l-ħwejjeġ, ma hemmx għalfejn ikunu kollha tad-ditta, jew nixtri ħwejjeġ li ma għandix bżonn;
- nieħu ħsieb ħwejġi;
- nilbes xieraq skont il-post u l-okkażjoni li nkun

ilqa’ lil min hu bla dar:
- nagħmel ħbieb ma’ xi ħadd li soltu jkun waħdu;
- ngħin fid-djar ta’ nanniet jew qraba li ma tantx jifilħu;
- ngħin fid-dar;
- nitlob għar-refuġjati

Talba

żur lill-morda u lill-ħabsin:
- inżur lil xi qraba jew ħbieb li huma morda;
- nilgħab u noqgħod ma’ ħuti li huma morda;
- nikteb kards, emails, sms’s b’messaġġ ta’ nkoraġġiment lil xi ħadd marid;
- nitlob għall-morda u ħabsin u għall-familji tagħhom;
- *għall-ġenituri*: skont l-età nistgħu nieħdu lit-tfal jżuru xi dar tal-anzjani jew il-ħabs u/jew jiktbulhom kards bi kliem ta’ tama

idfen lill-mejtin:
- nitlob għall-mejtin;
- inżur iċ-ċimiterju;
- jekk xi ħbieb għadhom kif mitilhom xi ħadd għażiż, nurihom imħabba u ngħaddi ħin magħhom

L-Opri tal-ħniena

Opri tal-ħniena li jmissu l-ġisem. Dawn juruna kif nistgħu ngħinu lill-oħrajn fil-bżonnijiet materjali tagħhom.

agħti parir tajjeb lill-ħosbien:
- ngħin lil xi ħadd f'xi diffikultà li għandu, pereżempju f'xi suġġett tal-iskola;
- ngħin aħwa iżgħar biex jitgħallmu jagħmlu xi ħaġa ġdida;
- inkun pożittiv f'dak li nagħmel u naħseb;
- jekk hemm xi ħbieb li għandhom xi dubju dwar il-fidi ninkoraġġihom biex jitkellmu ma' xi ħadd li jista' jgħinhom

għallem lil min ma jafx:
- nagħti eżempju tajjeb;
- inġib il-paċi;
- nitgħallem aktar dwar il-fidi nisranija u naqsam dak li naf ma' ħaddieħor;
- naqsam it-talenti tiegħi ma' oħrajn/nuża t-talenti tiegħi għall-oħrajn;
- naqsam ma' oħrajn xi ħaġa sabiħa li nagħmel;
- ma' tal-familja: pereżempju nitolbu flimkien, ninġabru flimkien għall-ħin tal-ikel u nitkellmu flimkien

widdeb lill-midinbin:
- inkun ta' eżempju tajjeb;
- jekk xi ħbieb jagħmlu xi ħaġa ħażina, ma nkomplix magħhom u meta nkunu waħedna ngħidilhom li jien ma naqbilx ma' dak li għamlu;
- inwaqqaf lil sħabi milli jagħmlu l-ħażin;
- nikkoreġi b'ħafna mħabba

farraġ lill-imnikktin:
- jekk xi ħbieb għaddejjin minn xi problemi nkun hemm għalihom, mhux nindaħal; ma nistax insolvilhom il-problema jien, imma nuri li jien ħabib tagħhom;
- nagħmel kuraġġ lil min hu mdejjaq

Talba

aħfer il-ħtijiet:
- ma npattix;
- naħfer anke jekk inħoss li ma jistħoqilhomx, jew ma jurux li qed jiddispjaċihom;
- nagħmel azzjoni tajba lil xi ħadd li weġġagħni;
- nitlob għal dawk li mxew ħażin miegħi;
- nitlob għall-kuraġġ biex naħfer;
- ma nibqax inżomm fil-komma dak il-ħażin li għamilli ħaddieħor

ħu sabar b'min idejqek:
- inkun paċenzjuż;
- inpoġġi lili nnifsi fiż-żarbun ta' min qiegħed idejjaqni u nipprova nifhmu

itlob 'l Alla għall-ħajjin u għall-mejtin:
- nitlob għall-mejtin u għal dawk li għaddejjin minn xi diffikultajiet;
- nitlob għal dawk li staqsewni biex nitlob għalihom;
- noffri quddiesa għall-mejtin qraba u ħbieb u għal dawk li ma għandhom lil ħadd biex jitlob għalihom

L-Opri tal-ħniena

Opri tal-ħniena li jmissu r-ruħ.
Dawn juruna kif nistgħu ngħinu lill-oħrajn fil-bżonnijiet emozzjonali u spiritwali tagħhom.