

Postní výzva

- 40 úkolů, na každý den postní doby
- Pokus se každý den postní doby splnit nějakou z výzev!
- **Nezapomeňte, že neděle do postní doby nepatří, protože je to den, kdy slavíme zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Proto je neděle čas odpočinku a radosti.**
- náš tip: -tento dokument si vytiskni, a postupně splněné "úkoly" odškrtněj.
 - taky je dobré plnit výzvy vědomě: zamyslet se vždy dopředu, jaký úkol budu další den plnit.

Postní výzva

- Celý den neříkej nikomu nic negativního.
- Modli se za naši farnost a pana faráře.
- Zařid' něco, co už dlouho odkládáš.
- Investuj svůj čas, peníze, energii do něčeho, čím druhému dáš najevo, že jsi na něj myslel.
- Běž se projít, a pokud cestou narazíš na odpadky, seber je a uklid!
- Udělej nějaké nečekané gesto jako skutek/vyjádření laskavosti, něco, za co neočekáváš odměnu a pochvalu.
- Zajdi na hřbitov, pomodli se za zemřelé. Můžeš zapálit i svíčku.
- Připrav se a zajdi si ke zpovědi.
- Oslov svého blízkého a zjisti, jak se mu daří a jestli bys pro něj mohl něco udělat.
- Nedívej se celý den na televizi, filmy a seriály.
- Zjisti si, jaký je význam tvého jména. Přečti si životopis svatého, po kterém se jmenuješ.
- Uklid' si pokoj, pomoz doma s úklidem.
- Odřekni si něco příjemného. (dlouhou sprchu, maso, sladkosti, kávu, čaj, šťávu, ...)
- Odinstaluj si z mobilu aplikace, které ti jen zbytečně kradou čas.
- Nabídní někomu ze svých blízkých, že se s ním podíváš na film, jaký vybere.
- Zkus najít nějakou pasáž v Bibli, která tě už někdy oslovila. Můžeš si ji třeba napsat a vystavit.
- Omez hluk a zkus celý den prožít víc v klidu.
- Dej si den offline.
- Jdi (nebo se podívej) na mši i ve všední den.
- Přečti si Jan,18-20 (kapitoly). Zvol si postavu, která je ti blízká a při četbě si představ, že jsi na jejím místě. (Bílá sobota)

- Pomodli se modlitbu křížové cesty. (Můžeš zajít třeba do kostela, nebo se ji pomodlit s rodinou.)
- Zamysli se, jestli ve tvém životě není něco/někdo, komu jsi neodpustil. Pokud ano, zkus odpustit, nebo se za to modli.
- Udělej dobrý skutek, o kterém budeš vědět jen ty sám.
- Zaměř na to, abys sis udělal čas na modlitbu a četbu Bible. (zkus třeba knihu Přísloví nebo evangelia)
- Zkus dnes být starostlivý/á. (zeptej se, jaký měli rodiče den, udělej sourozenci kakao nebo čaj, pomoz někomu s jeho úkoly)
- Na konci dne si napiš seznam věcí, za které jsi dnes vděčný.
- Udělejte seznam svých dobrých vlastností a schopností. Jakými talenty a dary vás Bůh obdaroval? Poděkujte Mu za ně.
- Vytvoř něco svýma rukama (přání, obrázek....) a dej to někomu jako spontánní dárek.
- Prober svoje oblečení a to, co nenosíš, pošli dál.
- Vynechej činnost, co běžně děláš, a najdi si čas na někoho blízkého. (dejte si spolu čaj, kafe nebo čokoládu a povídejte si)
- Jdi na dlouhou procházku, dívej se kolem sebe a za všechno krásné chval Boha.
- Požádej někoho blízkého, aby ti řekl tři věci, které bys mohl změnit ve svém chování, nebo něco, co ho na tobě štve. Snaž se kritiku přijmout, nehájit se ani na druhého neútoč.
- Zahraj si společně se svými blízkými nějakou hru.
- Udělej někomu druhému radost. (uklid' kuchyň, umyj auto, upeč buchtu, vyžehli, ...)
- Zkus změnit způsob, jakým zdravíš ostatní. Víc se usmívej.
- Vyber si aspoň 2 lidi ve svém okolí a zkus jim napsat nebo říct, čeho si na nich vážíš, nebo co na nich obdivuješ.
- Najdi si (chválovou) písničku a pusť si ji, nebo zazpívej.
- Vyber si někoho v tvém okolí a modli se za něho.
- Připrav pro své blízké večeři, oběd nebo snídani.
- Napiš někomu dopis nebo vzkaz.