

# Čtyřicetidenní postní výzva

Inspirace na každý postní den

## Péče o duchovní život a vztah k Bohu

- Nechám se požehnat popelcem
- Promluvím důvěrně s Kristem o svém životě
- Přijmu svátost smíření
- Budu číst Bibli nebo knihu s duchovní tematikou
- Zajdu na adoraci do otevřeného kostela
- Prožiji křížovou cestu
- Pomodlím se v autě růženec nebo desátek
- Navštívím poutní místo
- Půjdu na mši sv. ve všední den
- Najdu si něco o světcích, jehož jméno nosím, nebo který je mi blízký
- Pomodlím se za církev, za ty, kteří vedou farnost
- 

## Péče o rodinný život

- Obdaruji rodinu svým časem
- Budu večer sdílet s nejbližšími jejich prožitky
- Navštívím své rodiče, prarodiče (třeba i na hřbitově)
- Obohatím rodinu nějakým překvapením
- Účastním se přípravy jídla pro své blízké
- Budu léčit rány v rodině olejem odpuštění
- 

## Péče o vztahy s druhými

- Celý den budu k ostatním vstřícný a nebudu se hádat
- Přestanu uvažovat i mluvit o ukřivděnostech
- Zkontaktuji někoho, na koho bych neměl zapomenout
- Omezím komunikaci na sociální síti

- Udělám dobrý skutek, o kterém budu vědět jen já sám
- Vyvaruji se dnes sprostých slov
- 

## Pozornost k práci, k prostředí a přírodě

- Dám se do něčeho, co už dlouho odkládám
- Omezím pro dnešek hluk a zkusím prožít den více v tichu
- Pořádně si uklidím
- Zkusím omezit používání dopravních prostředků
- Udělám si procházku v přírodě k nějakému kříži
- Zúčastním se akce Uklizené Česko
- Na konci dne poděkuji za věci, za které jsem dnes vděčný
- 

## Omezení jako cesta pokání

- Odinstaluji z telefonu nebo počítače alespoň jednu aplikaci, která mi zbytečně bere čas
- Nevyhodím včerejší jídlo
- Nebudu se celý den dívat na televizi ani na filmy
- Omezím nebo vynechám pro dnešní den kávu a budu se občerstvovat jen vodou
- Odpuštím si dnes sladkosti, alkohol, maso
- Nebudu nakupovat, co právě nepotřebuji
- 

## Péče o bratry a sestry, kteří to potřebují

- Navštívím nemocného, starého, opuštěného
- Promluvím s nějakým člověkem bez domova
- Proberu své oblečení a daruji to, které nepoužívám, potřebným
- Podpořím nějakým darem dobročinnou akci
- 

**Prožiji osobní Velikonoce**