

# 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
- Vykonám si pobožnost křížové cesty
- 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
- Vykonám modlitbu v kleče
- 

## 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 milým překvapením
- Účastním se přípravy jídla pro své blízké
- Poprosím za odpuštění
- 

## Péče o vztahy s druhými

- Budu respektovat koronavirová opatření
- Přestanu se trápit a naříkat nad drobnými ukřivděnostmi
- 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
- Zkusím prožít den více v tichu a usebranosti
- Pořádně si uklidím
- Naplánuji si den bez dopravních prostředků
- Udělám si procházku v přírodě k nějakému kříži
- Při vycházce v přírodě posbírám odpadky
- Na konci dne poděkuji za věci, které obvykle považuji za samozřejmé
- 

## Omezení jako cesta pokání

- Odinstaluji z telefonu nebo počítače alespoň jednu aplikaci, která mi zbytečně bere čas
- Nevyhodím včerejší jídlo
- Vynechám večerní pořady v televizi
- Omezím pro dnešní den kávu a budu se občerstvovat jen vodou
- Zřeknu se dnes sladkostí, alkoholu, masa
- Spokojím se se skromnější stravou
- 

## Péče o bratry a sestry, kteří to potřebují

- Budu se zajímat se o nemocné, staré, opuštěné
- Vlídne promluvím s nějakým člověkem bez domova
- Vytrídím své oblečení a věci pro potřebné
- Podpořím nějakým darem dobročinnou akci
- 

**Prožijte osobní Velikonoce**