

# Postní výzva 2019

*Snažme se každý den postní doby splnit nějakou výzvu, je jedno v jakém pořadí.  
Všechny úkoly jsou jen návrhy, mohou se jakkoli upravit podle potřeby.  
A nezapomeňme, že v neděli slavíme Kristovo Zmrtvýchvstání...*

- Začni postní dobu svátostí smíření.
- Uvědom si, že postní doba není o zákazech a smutku. Je to šance!
- Napiš si hřích, kterého se chceš v postní době zbavit. Snaž se o to.
- Daruj svůj úsměv tomu, kdo to nečeká.
- Zkus odpustit lidem, kteří se tě něčím dotkli.
- Naplánuj si setkání s člověkem, kterého jsi dlouho neviděl.
- Neboj se! Neměj dnes strach ani obavy. Důvěřuj Bohu.
- Zkus Boha nezištně chválit, On si to zaslouží.
- Prožij dnešní den s vědomím, že to, co děláš, děláš pro Ježíše a v Jeho blízkosti.
- Snaž se dnes o pravdivost a laskavost ve slovech i skutcích.
- Pomodli se Korunku k Božímu milosrdenství.
- Prober své oblečení a daruj to, které nepoužíváš, potřebným.
- Navštiv nemocného nebo starého člověka nebo mu zatelefonuj.
- Obdaruj někoho blízkého svým časem a dělej s ním, co má rád.
- Jdi do kostela na křížovou cestu.
- Pomodli se za mír ve světě.
- Omez pro dnešek hluk, zkus prožít den v tichu.
- Udělej dobrý skutek, o kterém budeš vědět jen ty sám.
- Přečti si dnešní liturgické texty a přemýšlej o nich.
- Připrav snídani nebo večeři pro své blízké.
- Jdi do kostela ve všední den.
- Rozečti knížku s duchovní tematikou.
- Na konci dne si napiš seznam věcí, za které jsi byl dnes vděčný.
- Udělej něco, co už dlouhou dobu odkládáš.
- Poděkuj tomu, kdo ti pomohl stát se lepším.
- Pochval druhé i za drobnou věc, kterou udělali.
- Prožij dnešní den bez internetu (pracovní záležitosti povoleny).
- Pomodli se bolestný růženec.
- Co řekl Ježíš z kříže Panně Marii? Přemýšlej o tom.
- Pomodli se za své sousedy či spolupracovníky.
- Rozděl se o něco, co by sis nechal rád pro sebe.
- Překvap někoho něčím hezkým.
- Připrav se na neděli tím, že si dopředu přečteš mešní texty.
- Zajdi na adoraci nebo buď nějaký čas v tichu s Pánem.
- Vzpomeň v modlitbě na toho, komu jsi ublížil.
- Pomodli se nějaký žalm a nauč se jeden verš zpaměti.
- Věnuj Bohu třikrát denně minutu ticha. Uvědom si Boží blízkost.
- Pomodli se za členy své rodiny a poděkuj jim za to, čím tě obohacují.
- Uvědom si, kolik věcí bereš od druhých jako samozřejmost a projev jim vděk.
- Pomodli se za uzdravení zranění v rodinách.