

Postní challenge

Sněž se každý den postní doby splnit nějakou výzvou! A nezapomeň, že neděle do ní nepatří, protože to je den, ve kterém slavíme Kristovo zmrtvýchvstání – proto si každý konec týdne udělej něčím radost.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nechej se požehnat popelcem | <input type="checkbox"/> Všimni si projektu na podporu znevýhodněných skupin, dětí nebo přírody a podpoř jej myšlenkou, podpisem petice, finančním nebo hmotným darem |
| <input type="checkbox"/> Zkus omezit používání dopravních prostředků | <input type="checkbox"/> Čti Bibli |
| <input type="checkbox"/> Navštiv své prarodiče | <input type="checkbox"/> Kontaktuj někoho, s kým jsi delší dobu nemluvil |
| <input type="checkbox"/> Dojdi si ke svátosti smíření | <input type="checkbox"/> Na konci dne si napiš seznam věcí, za které jsi byl dnes vděčný |
| <input type="checkbox"/> Odinstaluj z telefonu všechny aplikace, které ti zbytečně berou čas | <input type="checkbox"/> Pomodli se za mír na celém světě |
| <input type="checkbox"/> Pomodli se za papeže, biskupy, všechny kněze a jáhny | <input type="checkbox"/> Odřekni si něco příjemného |
| <input type="checkbox"/> Daruj svačinu nebo stravenku lidem bez domova | <input type="checkbox"/> Připrav snídani, oběd nebo večeři pro své blízké |
| <input type="checkbox"/> Omez pro dnešek hluk a zkus prožít den více v tichu | <input type="checkbox"/> Jdi do kostela ve všední den |
| <input type="checkbox"/> Pomodli se Korunku k Božímu milosrdenství | <input type="checkbox"/> Dej si jeden den bez elektroniky |
| <input type="checkbox"/> Odepři si maso a nezdravé jídlo | <input type="checkbox"/> Udělej si co nejdelší procházku v přírodě a zkus děkovat za všechno krásné, co cestou uvidíš |
| <input type="checkbox"/> Udělej dobrý skutek, o kterém budeš vědět jen ty sám | <input type="checkbox"/> Rozečti knížku s duchovní tematikou |
| <input type="checkbox"/> Pomodli se breviář (ranní chvály/ nešpory...) | <input type="checkbox"/> Obdaruj někoho blízkého svým časem |
| <input type="checkbox"/> Nedívej se celý den na televizi ani na filmy | <input type="checkbox"/> Prober své oblečení a daruj to, které nepoužíváš, potřebným |
| <input type="checkbox"/> Jdi do kostela na křížovou cestu | <input type="checkbox"/> Najdi si něco o světcích, jehož památku si ten den připomínáme |
| <input type="checkbox"/> Celý den buď k ostatním vstřícný a nehádej se | <input type="checkbox"/> Sbírej odpadky pohozené venku a vyhod' je do koše |
| <input type="checkbox"/> Omez nebo vynech pro dnešní den kávu i čaj a občerstvuj se jen vodou | <input type="checkbox"/> Přečti si dnešní liturgické texty |
| <input type="checkbox"/> Pomodli se růženec | <input type="checkbox"/> Zařid' něco, co už dlouho odkládáš |
| <input type="checkbox"/> Odpuť si dnes sladkosti | <input type="checkbox"/> Navštiv nemocného nebo starého |
| <input type="checkbox"/> Zajdi na adoraci | <input type="checkbox"/> Zkus se zamyslet, proč cítíš strach, a svěř jej Pánu |
| <input type="checkbox"/> Navštiv nějaké poutní místo | |
| <input type="checkbox"/> Pořádně si uklid' | |

