

Pôstna challenge



Posnaž sa každý deň Pôstneho obdobia splniť nejakú výzvu! A nezabudni, že nedeľa do nej nepatrí, pretože je to deň, v ktorom slávime Kristovo zmŕtvychvstanie. Vykonaný skutok si zaškrtni.

- nechaj sa požehnať popolom
- navštív svojich prarodičov / starých rodičov
- skús obmedziť používanie dopravných prostriedkov
- prístup k sviatosti zmierenia
- odinštaluj z mobilu všetky aplikácie, ktoré ťa zbytočne oberajú o čas
- pomodli sa za pápeža, biskupov, kňazov a diakonov
- daruj desiatu alebo stravný lístok ľuďom bez domova
- obmedz dnes hluk a skús prežiť deň viac v tichu
- pomodli sa Korunku Božieho milosrdenstva
- odpri si mäso a nezdravé jedlo
- urob dobrý skutok v skrytosti, o ktorom budeš vedieť len ty sám a Boh
- pomodli sa breviár (ranné chvály, vešpery)
- nepozeraj celý deň televíziu ani na online filmy
- choď do kostola a pomodli sa krížovú cestu
- celý deň buď k ostatným vlúdny a nehádaj sa
- v dnešný deň obmedz alebo vynechaj kávu, čaj alebo malinovku a občerstvi sa len vodou
- pomodli sa celý ruženec za duše v očistci
- odpri si dnes sladkosti
- zájdi do kostola na adoráciu
- navštív nejaké pútnické miesto
- poriadne poupratuj
- prečítaj si aspoň jednu kapitolu z Biblie
- kontaktuj niekoho, s kým si dlhší čas nehovoril
- na konci dňa si spíš zoznam vecí, za ktoré si Bohu vďačný
- pomodli sa za mier na celom svete
- zriekni sa niečoho príjemného
- priprav raňajky, obed alebo večeru pre svojich blízkych
- choď na svätú omšu vo všedný deň
- všimni si charitatívny projekt na podporu znevýhodnených skupín a podpor ho finančným alebo hmotným darom
- urči si jeden deň bez elektroniky
- urob si čo najdlhšiu prechádzku v prírode a skús ďakovať za všetko krásne, čo cestou uvidíš
- začni čítať knihu s duchovnou tematikou
- venuj niekomu blízkemu svoj čas
- pretried' svoje oblečenie a daruj to, ktoré nepoužívaš, núdznym
- vyhladať a spoznaj svätca, ktorého pamiatku si v dnešný deň pripomíname
- pozbieraj odpadky pohodené na zemi a vhod' ich do koša
- prečítaj si dnešné liturgické čítania
- vykonaj niečo, čo už dlho odkladáš
- navštív chorého alebo starého človeka
- skús sa zamyslieť nad tým, v ktorej oblasti svojho života cítiš strach a odovzdaj ho Pánovi