

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.

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

