

Pôstna challenge

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

- Nechaj sa požehnať popolom.
- Navštív svojich prarodičov/starých rodičov.
- Skús obmedziť používanie dopravných prostriedkov.
- Pristúp k sviatosti zmierenia.
- Odinštaluj z mobilu všetky aplikácie, ktoré ťa zbytočne okrádajú 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.
- Odopri si mäso a nezdravé jedlo.
- Urob dobrý skutok v skrytosti (o ktorom budeš vedieť len ty sám a Boh).
- Pomodli sa breviár (ranné chvály, večery).
- Nepozerať celý deň televíziu ani na online filmy.
- Choď do kostola a pomodli sa Krížovú cestu.
- Celý deň buď k ostatným vľúdny a nehádaj sa.
- V dnešný deň obmedz alebo vynechaj kávu, čaj alebo malinovku. Občerstvi sa len vodou.
- Pomodli sa celý ruženec za duše v očistci.
- Odopri si dnes sladkosti.
- Zájdi do kostola na adoráciu.
- Navštív nejaké pútnické miesto.
- Poriadne uprac.
- 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 sv. omšu vo všedný deň.
- Všimni si charitatívny projekt na podporu znevýhodnených skupín a podpor ho finančným alebo hmotným darom.
- Urč 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.
- Vyhľadaj a spoznaj svätca, ktorého pamiatku si dnes 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.

