

### **Týden po 2. neděli postní**

*Zřeknutím se něčeho ve prospěch bližních realizujeme přikázání lásky. Znamená to dávat sebe, svůj čas, zájem, hmotné prostředky těm, kteří to potřebují.*

- Připravím někomu příjemné překvapení
- Najdu si čas na rodinu a své blízké
- Dám konkrétní dar na dobrý účel
- Napíši někomu dopis nebo mu zavolám
- Udělám někomu radost
- Zajdu k někomu na návštěvu
- Budu chodit včas (alespoň den)
- Nenechám se vyprovokovat k hádce a raději ustoupím
- Pomodlím se na úmysl Svatého otce
- Nebudu trápit okolí náládovostí

### **Týden po 2. neděli postní**

*Zřeknutím se něčeho ve prospěch bližních realizujeme přikázání lásky. Znamená to dávat sebe, svůj čas, zájem, hmotné prostředky těm, kteří to potřebují.*

- Připravím někomu příjemné překvapení
- Najdu si čas na rodinu a své blízké
- Dám konkrétní dar na dobrý účel
- Napíši někomu dopis nebo mu zavolám
- Udělám někomu radost
- Zajdu k někomu na návštěvu
- Budu chodit včas (alespoň den)
- Nenechám se vyprovokovat k hádce a raději ustoupím
- Pomodlím se na úmysl Svatého otce
- Nebudu trápit okolí náládovostí

### **Týden po 3. neděli postní**

*Odřeknutím se zbytečností, které nás spoutávají, dáváme v životě větší prostor Bohu a poznání sami sebe.*

- Budu se chránit planých a zlých řečí (půst jazyka)
- Něco si odřeknu a z toho ušetřím na misie
- Připravím si večer bez televize, počítače, mobilu
- Udělám něco, co už dlouho odkládám
- „Spolknu“ tvrdé slovo
- Dám si pozor, abych dobře využil/a čas
- Odřeknu si něco co mi chutná nebo co se mi líbí
- Udělám si čas a přečtu si část Evangelia

### **Týden po 3. neděli postní**

*Odřeknutím se zbytečností, které nás spoutávají, dáváme v životě větší prostor Bohu a poznání sami sebe.*

- Budu se chránit planých a zlých řečí (půst jazyka)
- Něco si odřeknu a z toho ušetřím na misie
- Připravím si večer bez televize, počítače, mobilu
- Udělám něco, co už dlouho odkládám
- „Spolknu“ tvrdé slovo
- Dám si pozor, abych dobře využil/a čas
- Odřeknu si něco co mi chutná nebo co se mi líbí
- Udělám si čas a přečtu si část Evangelia

### **Týden po 4. neděli postní**

*Smíření je postoj, který nás orientuje na Boha. Zakusit smíření znamená vyměnit zlo za spásu.*

- Odpustím člověku, který mi ublížil
- Přijmu kritiku a napomenutí
- Pomodlím se za lidi, kteří mi nejsou sympatičtí
- Zapojím do svého denního rozvrhu zpytování svědomí
- Najdu tři dobré vlastnosti na člověku, kterého nemám rád/a
- Odevzdám Bohu v modlitbě to, z čeho mám největší strach
- Nebudu druhé kritizovat, raději se za ně pomodlím

### **Týden po 4. neděli postní**

*Smíření je postoj, který nás orientuje na Boha. Zakusit smíření znamená vyměnit zlo za spásu.*

- Odpustím člověku, který mi ublížil
- Přijmu kritiku a napomenutí
- Pomodlím se za lidi, kteří mi nejsou sympatičtí
- Zapojím do svého denního rozvrhu zpytování svědomí
- Najdu tři dobré vlastnosti na člověku, kterého nemám rád/a
- Odevzdám Bohu v modlitbě to, z čeho mám největší strach
- Nebudu druhé kritizovat, raději se za ně pomodlím

### **Týden po 5. neděli postní**

*Obrácení znamená obrátit svou pozornost nejprve k Bohu. Vždyť teprve pod pohledem lásky lze v životě něco budovat a měnit.*

- Zamyslím se nad tím, co mi nejvíc brání na cestě k Bohu?
- Zamyslím se, co mi v mém životě chybí, abych byl/a spokojenější. Udělám jednu věc, která mi v tom pomůže
- Napíšu 6 věcí, za které můžu být Bohu vděčný/á za poslední rok
- Co mi v životě chybí? Napíšu Bohu vzkaz a poprosím ho o pomoc
- Napíšu si, co se mi v posledních dnech nepovedlo a předložím to s důvěrou Bohu

### **Svatý týden**

*Obnovou křestního závazku o Velikonocích obnovíme naše spojení s Bohem a svůj závazek odpovídat na působení milosti.*

- Zamyslím se nad otázkou, jak jsem prožil/a postní dobu? Přiblížila/a jsem se více Bohu a lidem?
- Budu si všímat věcí, které беру za samozřejmé a budu za ně děkovat
- Budu se snažit vzpomenout si na Pána častěji během dne
- Promedituji texty pašijí
- Zamyslím se nad otázkou, co pro mne znamená křest?
- Promedituji si texty obnovy křestních slibů

### **Týden po 1. neděli postní**

**DOSPĚLÍ**

*Modlitbou se sblížíme s Bohem. Je příležitostí přezkoumat a probrat s Pánem vše důležité z našeho života.*

- Zamyslím se, jak chci prožít postní dobu
- Zúčastním se společné křížové cesty
- Přijdu na mši svatou i mimo neděli
- Při mši svaté se soustředím a zapamatuji si něco z kázání
- Pomodlím se desátek růžence za své sousedy
- Přečtu si nějaký duchovní text
- Nechám si čas na rozhovor s Bohem (nejen odříkání naučených modliteb)
- Pomodlím se za mír zvláště na Ukrajině
- Strávím 10 minut s Bohem bez slov

---

### **Týden po 5. neděli postní**

*Obrácení znamená obrátit svou pozornost nejprve k Bohu. Vždyť teprve pod pohledem lásky lze v životě něco budovat a měnit.*

- Zamyslím se nad tím, co mi nejvíc brání na cestě k Bohu?
- Zamyslím se, co mi v mém životě chybí, abych byl/a spokojenější. Udělám jednu věc, která mi v tom pomůže
- Napíšu 6 věcí, za které můžu být Bohu vděčný/á za poslední rok
- Co mi v životě chybí? Napíšu Bohu vzkaz a poprosím ho o pomoc
- Napíšu si, co se mi v posledních dnech nepovedlo a předložím to s důvěrou Bohu

### **Svatý týden**

*Obnovou křestního závazku o Velikonocích obnovíme naše spojení s Bohem a svůj závazek odpovídat na působení milosti.*

- Zamyslím se nad otázkou, jak jsem prožil/a postní dobu? Přiblížila/a jsem se více Bohu a lidem?
- Budu si všímat věcí, které беру za samozřejmé a budu za ně děkovat
- Budu se snažit vzpomenout si na Pána častěji během dne
- Promedituji texty pašijí
- Zamyslím se nad otázkou, co pro mne znamená křest?
- Promedituji si texty obnovy křestních slibů

---

### **Týden po 1. neděli postní**

**DOSPĚLÍ**

*Modlitbou se sblížíme s Bohem. Je příležitostí přezkoumat a probrat s Pánem vše důležité z našeho života.*

- Zamyslím se, jak chci prožít postní dobu
- Zúčastním se společné křížové cesty
- Přijdu na mši svatou i mimo neděli
- Při mši svaté se soustředím a zapamatuji si něco z kázání
- Pomodlím se desátek růžence za své sousedy
- Přečtu si nějaký duchovní text
- Nechám si čas na rozhovor s Bohem (nejen odříkání naučených modliteb)
- Pomodlím se za mír zvláště na Ukrajině
- Strávím 10 minut s Bohem bez slov