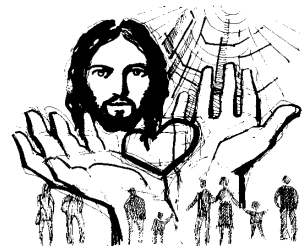


## 40 wyzwań na 40 dni Wielkiego Postu!

Spróbuj każdego dnia skutecznie jedno z wyzwań!

Nie zapominaj jednak, że niedziela to nie jest czas wyzwań czy postu, przeciwnie - to dzień, kiedy świętujemy zmartwychwstanie naszego Pana, dlatego na koniec każdego tygodnia spraw sobie jakąś radość!



- Daj się posypać popiołem
- Spróbuj ograniczyć korzystanie ze środków transportu
- Odwiedź cmentarz i pomódl się tam
- Przyjdź się wyspowiadać
- Skasuj aplikacje, które Ci bezsensownie zabierają czas
- Pomódl się za papieża, biskupów, księży i diakonów
- Podaruj posiłek bezdomnemu
- Ogranicz dziś hałas, spróbuj przeżyć ten dzień bardziej w ciszy
- Pomódl się Koronką do Miłosierdzia Bożego
- Odmów sobie mięsa i niezdrowego jedzenia
- Zrób dobry uczynek, o którym będziesz wiedział tylko ty
- Pomódl się brewiarzem (jutrznia lub nieszpory)
- Nie oglądaj dziś telewizji, filmów
- Przyjdź do kościoła na drogę krzyżową
- Cały dzień bądź uprzejmy i życzliwy dla innych, nie kłóć się („Może i masz rację, ale jakie z tego dobro?” /ks. J. Tischner/)
- Ogranicz albo odpuść sobie kawę i herbatę, pij tylko wodę
- Odmów różaniec
- Odmów sobie słodyczy
- Przyjdź na Adorację Najśw. Sakramentu
- Odwiedź sanktuarium albo miejsce pielgrzymkowe
- Posprzątaj w mieszkaniu, ale porządnie
- Zobacz, jaki projekt w Twojej okolicy możesz wesprzeć swoim zaangażowaniem lub darem materialnym
- Poczytaj Pismo Święte
- Skontaktuj się z kimś, z kim dłuższy czas nie rozmawiałeś
- Na koniec dnia napisz listę, za co jesteś dziś wdzięczny
- Pomódl się o pokój na świecie
- Odmów sobie czegoś przyjemnego
- Przygotuj posiłek dla swoich bliskich
- Przyjdź na Mszę poza niedzielą
- Jeden dzień bez elektroniki
- Zrób sobie potężny spacer do przyrody i spróbuj dziękować za piękno, które po drodze zauważysz
- Zaczynaj czytać książkę o tematyce duchowej
- Podaruj komuś swój czas
- Posortuj ubrania, dzieląc się z potrzebującymi
- Poczytaj o świętym patronie, którego dziś wspominamy
- Wrzuć do kosza śmieci, które zobaczysz pod nogami
- Przeczytaj teksty liturgiczne na dzisiaj
- Zrób coś, co już długo odkładasz
- Odwiedź kogoś starszego lub chorego
- Spróbuj pomyśleć, czego się boisz i powierz to Bogu