

#Servujemy DOBRO W DOMU

Wielki Post to wyjątkowy czas w roku, który przygotowuje nas na najważniejsze święto – zmartwychwstanie Jezusa. To okres, w którym możemy zatrzymać się, spojrzeć na swoje życie i zastanowić się, jak być bliżej Boga i ludzi. Wielki Post to czas pracy nad sobą, zmiany na lepsze i otwierania serca na miłość. Chcemy, żeby ta przemiana była widoczna nie tylko w szkole czy w Kościele, ale przede wszystkim w **naszych domach** – w relacjach z rodziną, w codziennych obowiązkach, w drobnych gestach dobroci.



W tym projekcie będziemy opierać się na trzech filarach Wielkiego Postu:



Modlitwa – pomaga nam budować relację z Bogiem, uczy nas wdzięczności, zaufania i szukania Jego woli.



Post – to nie tylko rezygnacja z jedzenia słodczych, ale przede wszystkim ograniczenie tego, co nas oddala od Boga i ludzi – lenistwa, narzekania, złych nawyków. To także ćwiczenie silnej woli i robienie miejsca dla dobra.



Jałmużna – to dzielenie się z innymi tym, co mamy: naszym czasem, dobrym słowem, pomocą, a także konkretnymi rzeczami. To znak miłości, która działa.



Ten Planner Wielkopostny pomoże Ci zaplanować swoje postanowienia i sprawdzić, jak udaje Ci się je realizować. Każdego dnia zaznaczaj swoje sukcesy i staraj się wyciągać wnioski z tego, co się nie udało. Pamiętaj, że nawet małe kroki prowadzą do wielkich zmian!





PROPOZYCJE

MODLIŹWA - BUDUJEMY RELACJĘ Z BOGIEM

- **Codzienna modlitwa za domowników** – np. dziesiątka różańca, modlitwa wdzięczności za rodzinę.
- **Stworzenie rodzinnego kącika modlitwy** – np. z Biblią, krzyżem, świecą, ikoną – i zaproszenie domowników do wspólnej modlitwy chociaż raz w tygodniu.
- **Modlitwa w intencji pojednania** – prośba do Boga o pokój i zgodę w domu, w rodzinie, wśród przyjaciół.
- **Napisanie własnej modlitwy** – np. za rodzinę, przyjaciół, osoby potrzebujące.
- **Codziennie wieczorne podziękowanie Bogu** – za to, co dobrego się wydarzyło danego dnia.
- **Rodzinny udział w drodze krzyżowej lub gorzkich żalach** – zachęta do zaangażowania się w modlitwę wspólnotową w parafii.

POST – REZYGNUJEMY, BY ZROBIĆ MIEJSCE DLA DOBRA

- **Post od niecierpliwości i kłótni** – staranie się o spokojne, życzliwe słowa wobec rodzeństwa i rodziców.
- **Rezygnacja z jakiejś przyjemności** – np. ograniczenie czasu przed ekranem, a zamiast tego pomoc w domu.
- **Wybór „postu języka”** – unikanie narzekania, obgadywania, krytyki – zamiast tego mówienie dobrych rzeczy.
- **Post od słodyczy lub ulubionych przekąsek** – jako ofiara i trening silnej woli.
- **30 minut ciszy** – Zrezygnowanie z muzyki lub gier na rzecz ciszy – by lepiej usłyszeć Boga w sercu.
- **Post od lenistwa** – punktualne wstawanie, wykonywanie obowiązków bez marudzenia.

JAK MUŻNA – DZIELIMY SIĘ TYM, CO MAMY

- **Pomoc w domu bez przypominania** – np. wyniesienie śmieci, posprzątanie pokoju, pomoc młodszemu rodzeństwu.
- **Drobne wyrzeczenie na rzecz innych** – np. odłożenie części kieszonkowego na cel charytatywny.
- **Zrobienie komuś niespodzianki** – np. napisanie miłej wiadomości dla mamy, przygotowanie śniadania dla rodziny.
- **Podzielenie się swoim czasem** – spędzenie go z dziadkami, młodszym rodzeństwem, zamiast zajmowania się tylko sobą.
- **Przygotowanie paczki dla potrzebujących** – np. zbiórka żywności lub ubrań.
- **Podjęcie się konkretnego zadania w domu** – np. pomoc w gotowaniu, sprzątaniu, opiece nad zwierzętami.

Planner WIELKOPOSTNY

IMIĘ _____

MOJE POSTANOWIENIA



● Modlitwa:

● Post:

● Jałmużna:

Środa Popielcowa				1 Niedziela Wielkiego Postu		
				2 Niedziela Wielkiego Postu		
				3 Niedziela Wielkiego Postu		
				4 Niedziela Wielkiego Postu		
				5 Niedziela Wielkiego Postu		
				Niedziela Palmowa	Wielki Poniedziałek	Wielki Wtorek
Wielka Środa	Wielki Czwartek	Wielki Piątek	Wielka Sobota	Niedziela Zmartwychwstania		