
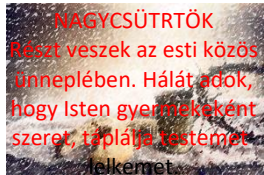




| hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---|--|--|---|--|--|--|
| „EMBER, EMLÉKEZZÉL, PORBÓL LETTÉL ÉS VISSZATÉRSZ A PORBA”   |                   | HAMVAZÓSZERDA<br>Tervet, napirendet készítek a nagyböjt idejére, amely az Örökkévalóhoz visz közelebb. Böjtölök. | 10-15 perccel korábban kelek hálát adok, felajánlom a napomat Istennek  | Ha tudok, elmegyek szentmisére, vagy többet imádkozok, böjtölök  | Elmondok egy tized rózsafüzért, ha lehet a családommal együtt  | Pihenek és elmegyek a szentmisére  |
| Hálát adok azokért, akik szeretek, akik részei az életemnek   | Köszönetet mondok valakinek, akitől sokat kaptam az életem folyamán                                | Felére csökkentem az interneten töltött időt, helyette beszélgetek, olvasok                                      | Segítek valakinek, vagy apró jócselekedetet végzek  | A nap folyamán pár percet imára szánok, ha lehet bemegyek egy templomba HÚSTILALOM                                       | Figyelek a mai nap apró örömeire, nem felejtjem el megköszönni Istennek a jót                                    | Pihenéssel, közös játékkal, jó idő esetén rövid kirándulással készülök a jövő hétre SZENTMISE                                  |
| Valami jót teszek egy emberrel akit nehezen viselek el, ha többet nem, legalább egy áldást mondok rá        | Részt veszek a reggeli imán, vagy 5 percre betérek egy templomba imádkozni                         | Ma vidámmá teszem mindazok napját, akikkel csak találkozom. Imádkozom az édesapákért                             | Előveszem a Szentírást és legalább 10 percet foglalkozom vele   | Észreveszem, megszólítom, beszélgetek, segítek egy szükségét szenvedő embernek.  | Ha még nem tettem, előkészülök a nagyböjti szentgyónásomra.  | Olvasással, jó idő esetén kirándulással, + 1 óra alvással pihenek SZENTMISE  |
| Kapcsolataim jellegét és minőségét újragondolom és rendezem, akivel szükséges.                              | Jelen van-e életemben a hamisság, a hazugság? Szembenézek megalkuvásaimmal.                        | Van-e irigység a szívemben? Mik az én ajándékaim, amikért hálás lehetek?   | Kinek mit kéne konkrétan megköszönnöm? Gyakorlom a hálám kifejezését  | Telefon, Tv, internetböjt, helyette imádkozom, keresztutat végzek.   | Imádkozom a Szentatyáért, püspökökért, papokért, diakónusokért, szerzetesekért. Miben tudom őket segíteni?       | Egy közös, örömteli programot szervezek szeretteimmel, családommal. SZENTMISE  |
| A megítélés, a pletyka, a megszólás helyett a jó szó, az értékek felismerése és kifejezése lesz ma az utam. | Észreveszem, megszólítom, beszélgetek, segítek egy szükségét szenvedő embernek.                    | Nem bosszankodom felesleges apróságokon, igyekszem a legfontosabb dolgokra figyelni, időt szánni.                | Mai imám része a lelkiismeretvizsgálat és a hálaadás. Este mindennel és mindenkivel megbékélve, időben térek nyugovóra. | Ma betérek egy templomba vagy a természetben keresek fél órányi időt – elcsendesedve engedem, hogy Isten szóljon hozzám. | Hálát adok szüleimért, nagyszüleimért, minden jóért, amit családomban kaptam. Minőségi időt szánok rájuk.        | A vasárnapi SZENTMISÉben teljesen Isten elé tárom életem – múltamat, kapcsolataimat, bűneimet, vágyaimat, kéréseimet, hálámat. |
| Ma még inkább figyelek családtagjaimra. Imádkozom értük, elismerő szavakkal kifejezem szeretetemet.         | Bocsánatot kérek szeretteimtől, és azoktól, akiket a közelmúltban megbántottam.                    | Ma is böjtöt tartok, lemondok valamiről, amit szeretek.  | Igyekszem türelmes lenni mindazokkal, akikkel találkozom, odafigyelek rájuk.  | Mai imádságomat, áldozatomat, keresztutamat a keresztet hordozó és a sebzett családokért ajánlom fel.                    | Segítek a házimunkában, esetleg a plébánián is vállalom takarítást, rendrakást.                                  | Megtervezem a nagyhét megszentelésének módját, pihenek. SZENTMISE  |
| Elolvatom a mai nap Szentírási szakaszait, időt szánok, hogy gondolkodjam üzenetükön.                       | Ha anyagi lehetőségeim engedik, valakinek konkrét segítséget nyújtok, hogy szebb legyen az ünnepe. | Pár percre betérek egy templomba, vagy kicsit többet imádkozom.  |                                     |                                     | Segítek az ünnepi előkészületben, legalább 1 órát a lelkemmel is foglalkozom. (ima, Szentírás, templomlátogatás) |   |