

*Pôstna výzva*

<i>všímam si, kto ma cez deň potešil a večer sa zaň pomodlím</i>	<i>pomodlím sa za svojich súrodencov a rodičov</i>
<i>pomôžem pri príprave jedla</i>	<i>prečítam príbeh zo Svätého písma</i>
<i>zatelefonujem starým rodičom</i>	<i>poumývam a upracem riad</i>
<i>pomoc ockovi alebo mamičke</i>	<i>pochválím niekoho</i>
<i>utriem prach</i>	<i>svätá omša vo všedný deň</i>
<i>spoločenská hra s rodinou</i>	<i>pomôžem mladšiemu súrodencovi</i>
<i>pomodlím sa desiatok ruženca</i>	<i>pomodlím sa krížovú cestu</i>
<i>deň bez elektroniky</i>	<i>deň bez socialnych sieti</i>
<i>pomodlím sa za duchovného pastiera</i>	<i>dnes nepozerať televíziu</i>
<i>urob dobrý skutok v skrytosti</i>	<i>odopri si niečo z jedla</i>
<i>pretried' svoje oblečenie a daruj ho ľuďom v núdzi</i>	<i>vyhladať a spoznať svätca , ktorého pamiatku si dnes pripomíname</i>
<i>pomodli sa za svojho súčasného/budúceho mažela/ku</i>	<i>odopri si dnes nezdravé potraviny</i>
<i>pomodli sa ruženec za duše v otčisti</i>	<i>výlet alebo prechádzka v prírode - poďakuj Bohu</i>
<i>modli sa spevom</i>	<i>obdaruj niehoko maličkosťou len tak</i>
<i>poslúchnem rodičov na prvé slovo</i>	<i>nezabudnem dnes povedať ďakujem, prosím, prepáč</i>