

Pracovní listy

Pracovní list č. 1

Téma: Máme krásný úkol – modlit se a milovat (sv. J.M. Vianney)

Tipy do praxe

V tichosti rozjímejte o jednotlivých částech modlitby Otče náš.

Každý den projevte svou lásku k Bohu - modlitbou, obětí, postem, úctou ke kněžím, duchovní četbou ...

Každý den projevte svou lásku k sobě – časem, který si vyhradíte jen pro sebe, odpočinkem, dobrým jídlem, či věnováním se tomu, co máte rádi, ...

Každý den projevte svou lásku k lidem – nezištným skutkem lásky, modlitbou za druhého, nasloucháním, přijetím, trpělivostí, ...

Pracovní list č. 2

Téma: Chvála všedního dne

Tipy do praxe

Obětujte každý den nějakou svoji obyčejnou činnost za druhého.

Před každou všední prací poproste Boha o požehnání.

Zkuste do slavení neděle přidat kromě mše svaté něco dalšího – čtení duchovní literatury, čtení Katechismu, povídání si se svými blízkými, poslech duchovní hudby, ...

Přemýšlejte nad tím, co má společného Vaše rodina se Svatou rodinou.

Zjistěte si bližší informace o některé z křesťanských slavností a na setkání je představte ostatním.

Pracovní list č. 3

Téma: Duchovní život a všední den

Tipy do praxe

Sepište si „dějiny“ Vašeho vlastního duchovního života. Jak se vyvíjel, co ho živilo a žíví, kdy zažil nějaké krize, ...?

Najděte si nějaký nový způsob, kterým obohatíte Váš duchovní život (nový druh modlitby, četba duchovní literatury, četba méně známých knih Bible, poslech duchovní hudby, ...).

Napište si, jaké duchovní dary jste od Boha dostali a přemýšlejte, proč jste je dostali a jak je máte využít.

Přemýšlejte, v čem konkrétně se máte nyní zdokonalit, na čem více zapracovat. K čemu konkrétně vás Bůh v současné chvíli volá?

Pracovní list č. 4

Téma: Modlitba jako prostředek ke svatosti

Tipy do praxe

Zkuste z každé své práce učinit modlitbu. Obětujte ji za někoho.

Přineste do svého společenství nějakou svoji oblíbenou modlitbu a podělte se o ni.

Přečtěte si o některém světcí, který žil v minulém století (například Jana Berreta Molla, Faustyna Kowalská, bl. Jan Pavel II., Matka Tereza, Terezie Benedikta od Kříže, Maxmilián Kolbe, Edita Stein)

Pracovní list č. 5

Téma: Svátosti jako prostředek ke svatosti

Tipy do praxe

Připravte se hlouběji na svátost smíření za pomoci nějakého zpovědního zrcadla.

Zazpívejte si doma některou eucharistickou píseň z Kancionálu nebo ze staré Boží cesty.

Pracovní list č. 6

Téma: Ctnosti a náš životní styl

Tipy do praxe

Ptejte se Boha, jaká je jeho vůle pro vás ve vaší aktuální životní situaci.

Proste Boha o to, aby vás obdařil ctnostmi.

Sepište si, co všechno podle vás spadá do oblasti víry, do oblasti naděje, do oblasti lásky.

Přemýšlejte nad tím, které ctnosti máte a buďte za ně vděční.

Pracovní list č. 7

Téma: Učme se odpočívat...

Tipy do praxe

Najděte si čas jenom pro sebe, na činnost, při které si odpočínáte.

Odpočívejte u „Kristových nohou“, naslouchejte mu.

*Pán Ježíš říká: „Vezměte na sebe mé jho“, ... „neboť mé jho netlačí a mé břemeno netíží“.
(Mt 11, 29 – 30) Přemýšlejte nad tím, co tato slova znamenají pro váš život.*

Nesnažte se při modlitbě říct co nejvíce slov, ale spíše jen buďte v Boží přítomnosti a nechejte se vést svatým Duchem. Nemusíte nic říkat, stačí jen být.

Pracovní list č. 8

Téma: Vděčnost

Tipy do praxe

Napište si na papír 10 věcí, za které jste vděční a poděkujte za ně Bohu.

Začněte každý večer zpytování svědomí poděkováním Bohu za vše dobré, co vám v tom dni dal.

Začněte více děkovat druhým.

Pracovní list č. 9

Téma: Úcta k Panně Marii jako prostředek ke svatosti

Tipy do praxe

*Najděte si v Bibli místa, kde se píše o Panně Marii a rozjímajte o nich.
Zkuste si v běžných denních činnostech uvědomovat, že je stejně jako vy dělala i Panna Maria a zkuste je dělat s větší láskou.*

Častěji se vlastními slovy modlete za to, abyste splnili Boží vůli.

Pomodlete se rozjímavý způsob růžence, kdy mezi jednotlivé zdrávky vložíte biblický citát.

Přečtěte si nějakou z májových básní o Panně Marii.

Zapívejte si nějakou mariánskou píseň.

Rozjímajte nad chvalozpěvem Velebí má duše Hospodina. (Lk 1, 46 – 55)

Pracovní list č. 10

Téma: Budete mými svědky...

Tipy do praxe

Přemýšlejte, kam vás Bůh posílá hlásat, že se přiblížilo Boží království.

Zkuste začít s evangelizací u své rodiny, u svých nejbližších.

Uvědomte si svá obdarování a využijte je pro hlásání evangelia.

Čtěte si častěji Písmo, abyste měli inspiraci pro své „misijní poslání“.