

Ahoj mamina,

Rozhodla si sa pridať k nám do 90 dňovej výzvy :-)

Počas 90 dní sa chceme zamerať na tie oblasti našich životov, v ktorých sa cítime neslobodné ako Izraeliti v Egypte.

Chceme putovať púšťou, túžime po zasľúbenej zemi.

Prijmi pozvanie do dobrodružstva marit' diablove skutky v tomto svete. Pod' objaviť to, kým si a kým chceš byť v Ježišovi. Prehľb si s ním vzťah, veď On neprestal bojovať o Tvoje srdce.

Povedz Bohu áno, povedz nie svetu:

„Lebo ak budete žiť podľa tela, zomriete. Ale ak Duchom umŕtvujete skutky tela, budete žiť. Veď všetci, ktorých vedie Boží Duch, sú Božími synmi. Lebo ste nedostali ducha otroctva, aby ste sa museli zasa báť, ale dostali ste Ducha adoptívneho synovstva, v ktorom voláme: "Abba Otče!"

Keďže sme aj manželky a mamy, verzia tejto 90 dňovej výzvy je upravená, cíť sa slobodná v jej konkrétnom napĺňaní, nastav si ju tak, aby bola užitočná pre Tvoju rodinu.

“Mystiku môže prežívať aj taká obyčajná mama, keď stojí nad postieľkou svojho dieťaťa. Každý, kto dokáže vnímať Božiu dobrotu a aj v maličkých veciach.” Stella Mária Jana Dolníková (Služobnica Ducha Svätého ustavičnej poklony)

Budeš potrebovať:

- zošit & pero, sv. písmo, liturgický kalendár, prílohy na vytlačenie

Pri putovaní sa chceme zamerať na 3 roviny vzťahov:

BOH -----MOJI BLÍŽNI -----JA

Každá oblasť obsahuje činnosti, ktoré počas 90 dní (ne)budeme vykonávať

BOH - môj vzťah s Bohom:

*sv. omša 1x do týždňa okrem nedele, bez alebo s deťmi, podľa toho, čo zväžiš, že je v daný deň správne

*osobný čas s Bohom – min 15 minút denne, prispôsob si čas podľa seba;

*sv. Písmo – čítať, rozjímať, ...príp. zapisovať si, čo nám DS zjavuje. Čítať budeme aktuálne evanjelium daného dňa (viď. liturgický kalendár) a kto chce si okrem toho môže čítať aj konkrétnu stat' z vopred pripravenej „Biblickej výzvy“, ktorá je v prílohe;

*duchovná literatúra, prednášky z internetu;

.....

MOJI BLÍŽNI - môj vzťah k manželovi, deťom, okoliu:

*skutky lásky a milosrdenstva, nechaj sa vyrušovať potrebami našich manželov a detí, nech nám je Pán Ježiš inšpiráciou, daj mu svoje ruky

*každý pracovný deň konkrétnu vec pre *manžela* - zisti, čo by ho potešilo po príchode domov (čakať na zastávku, s kávu, nechať mu vydýchnuť po práci...)

* 1x do týždňa priprav zmysluplný čas s *deťmi*, hru...

* pomôž deťom v rituáloch

* vyčisti, uprac jedálenský stôl po každom jedle, uprac kuchyňu, veď je srdcom domova ;-)

*stretni sa s priateľkou, ktorú si dávno nestretla

*skús viac spoznať susedov, ľudí z okolia, otvor oči...

*šetri zdroje

JA - môj vzťah k sebe samej:

*min 15 min pohybovej aktivity min 3x do týždňa

*zdravé a mierne stravovanie

*pôst od obľúbenej potraviny podľa Tvojich možností min 3x do týždňa

*usteľ si každé ráno posteľ

*daj si záležať na čistote svojho tela mysliac na našu planétu

*aspoň v nedeľu poďakuj Pánovi za svoju ženskosť a nejakou podčiarkni svoju krásu:-)

*nie TV, PC a mobil, len nutná administratíva

*gospel čo najčastejšie

*obmedz čo najviac sociálne siete a internet, napr.: na max 10 minút denne (super je pustiť si časovač a ideálne robiť to iba keď deti spia)

*obmedz nakupovanie (aj cez internet)

.....

.....

PRÍLOHY:

Budeš potrebovať vytlačiť:

A) Zvykovník - milá tabuľka, ktorá slúži na zaznamenávanie toho, ako sa Ti darí vo výzve.

Cieľom je vytvoriť si veľa pozitívnych zvykov. Do stĺpcov pod seba spíšeš činnosti z výzvy (modlitba, sv. Písmo, cvičenie, zdravé jedlo, žiadny internet, atď.) Každý deň, vždy, keď danú činnosť vykonáš alebo sa Ti podarí splniť stanovené, vyfarbiš si štvorček – 1 činnosť=1 farba. Ak danú činnosť neurobiš, nevyfarbuješ. Bude Ti slúžiť ako spätná väzba a nech Ťa to motivuje ;-)

B) Biblická výzva - 3 strany na 3 rôzne témy

Rutina na každý večer:

- do zošita napíš zoznam, za **čo si vd'ačná** po celom dni

- vyplň si **zvykovník**

- premysli, napíš si **plán dňa na nasledujúci deň**

Dôležité je spoločné zdieľanie – nájdí si maminy, kamošky, stretnite sa aspoň **1x za 2 týždne, povzbud'te sa, zasmejte sa:-)**

z a č í n a m e 25.9. 2019

(ak sa pridáte aj neskôr, nevadí)

koniec je **24.12. 2019:-)**