

## Impulzy papeže Františka pro dobu postní

- **Usmívej se**, křesťan je vždy radostný!
- **Děkuj** (i když nemusíš)
- **Řekni** druhému, že ho máš rád
- **Radostně pozdrav** lidi, které potkáváš každý den
- **Vyslechni** povídání druhého bez posuzování, s láskou
- **Zastav se**, abys pomohl. Buď pozorný k tomu, který tě potřebuje
- **Povzbud'** někoho
- **Uznej** úspěchy a kvality druhého
- **Odděl** to, co nepoužíváš a daruj to potřebnému
- **Pomoz** někomu, aby si mohl odpočinout
- **Napomeň** s láskou, nemlč ze strachu
- **Buď jemný** a citlivý k těm, které máš kolem sebe
- **Uklid'** nebo vyčisti nějaký nepořádek doma
- **Pomoz** druhému překonat jeho potíže
- **Zatelefonuj** nebo navštiv své rodiče (nebo někoho osamělého)

## Další způsob postu:

- Posti se od negativních slov, mluv zdvořile
- Posti se od nespokojenosti, naplň se vděčností
- Posti se od hněvu a naplň se mírností a trpělivostí
- Posti se od pesimismu a naplň se nadějí a optimismem
- Posti se od starostí a naplň se důvěrou v Boha
- Posti se od stížností a syť se prostými věcmi života
- Přestaň žít napětí a naplň se modlitbou
- Posti se od hořkosti a smutku a naplň srdce radostí
- Posti se od egoismu a sobectví a naplň se soucitem k druhým
- Posti se od neodpuštění a naplň se smířením
- Posti se od slov a naplň se tichem, abys naslouchal druhým

... a buď si jistý, že to prospěje tobě i mnoha lidem...