

# uBOGAONE wyzwania na Wielki Post

- ❑ 1. Przekaż drugiemu człowiekowi pokrzepiające Słowo Boże - słowo, które Cię ostatnio poruszyło.
- ❑ 2. Wybierz się na adorację Najświętszego Sakramentu i zawierz Jezusowi swoje życie. Powiedz *Amen* jak Maryja.
- ❑ 3. Zawierz Panu wszystkie swoje wciąż niespełnione marzenia. Wsłuchaj się w *JEGO pragnienia* względem Ciebie.
- ❑ 4. Zaplanuj spotkanie z przyjaciółką. Wychwalajcie razem Pana jak Maryja i Elżbieta. A może wybiercie się razem na nabożeństwo drogi krzyżowej?
- ❑ 5. Ozdób własnoręcznie kubek, by korzystanie z niego przypominało Ci o Bogu. Pomyśl nad innymi elementami w Twoim otoczeniu, które będą *przypomnieniem o Nim* (szczególnie w kontekście Wielkiego Postu!)
- ❑ 6. Podziel się z kimś swoim świadectwem - niech będą to słowa płynące prosto z serca. Spontaniczne. Szczere. Pełne prawdy jak słowa Samarytanki.
- ❑ 7. Ułóż swoją własną modlitwę i powtarzaj ją w ciągu dnia tak, by przeniknęła *do serca*.
- ❑ 8. Badaj przez cały dzień swoje myśli, starając się je zapisywać. Pomyśl, co jest ich źródłem i jakie są myśli Pana.
- ❑ 9. Znajdź sposób na spędzenie wyjątkowych chwil ze swoimi rodzicami. Ofiaruj im coś. Pomódl się za nich.
- ❑ 10. Zadbaj o poranki. Pomyśl nad nawykami, które chcesz zmienić. Co pomoże Ci już o świcie być dobrze obudzoną i pełną życia?
- ❑ 11. Przeczytaj *psalm 119*. Podkreśl słowa, które są dla Ciebie najważniejsze.
- ❑ 12. Zaprosz do swojego domu gości. Przygotuj poczęstunek i zadbaj o to, by czuli się dobrze. A przede wszystkim - spędź z nimi dobry czas! Bądź Martą i Marią!
- ❑ 13. Stwórz (lub przeorganizuj) swoje *miejsce modlitwy* i spotkań z Panem. Zadbaj o to, by były tam: Biblia, obrazki, różaniec, notes, coś do pisania i inne potrzebne przedmioty.
- ❑ 14. Zadbaj o aktywność fizyczną zgodnie z Twoimi potrzebami. Wybierz się np. na długi spacer, wykorzystując ten czas na różaniec lub telefon do kogoś, kto może na niego czekać.
- ❑ 15. Przez tydzień każdego dnia wieczorem zapisuj wszystko to, za co jesteś wdzięczna. *Wychwalaj i uwielbiaj Pana!*
- ❑ 16. „Spotkaj się” ze sztuką. Niech ona pomoże Ci rozważać sprawy Pana!
- ❑ 17. Wyznaj miłość i wyraż oddanie swojemu małżonkowi i/lub Bogu. Zaplanuj szczególny dzień odnowienia przysięgi małżeńskiej (lub oblubieńczej wobec Boga), wybierając znaczące miejsce i okoliczności. I szczególną sukienkę!
- ❑ 18. Zrób coś dobrego, czego nie odważyłaś się do tej pory zrobić - zaprosz sąsiadkę na spacer, uśmiechaj się do pasażerów w autobusie lub podziel się swoimi zmaganiem/rozważaniami z innymi niewiastami.