

## Seznam výzev

Každý týden si vyberte jednu výzvu z následujícího seznamu podle toho, na kterou se cítíte a považujete ji za pro vás nebo vaši rodinu vhodnou.

Tu si запиšte do týdenní karty. Podněty k jednotlivým bodům (tipy na filmy apod.) najdete na [www.katechetiolomouc.cz](http://www.katechetiolomouc.cz), zde jsou k dispozici také omalovánky pro děti.

1. Udělám si čas na procházku do přírody, při které nebudu používat moderní technologie. Budu si více než jindy všimnout, co mám okolo sebe a v modlitbě chval projeví vděčnost Stvořiteli.
2. Udělám si výlet do přírody a po cestě budu sbírat odpadky.
3. Vyberu si jeden druh odpadu, který se u mě doma často vyskytuje a vymyslím, jak bych ho mohl/a přestat produkovat.
4. Zreviduji svoje zvyklosti v třídění odpadu a zamyslím se, jestli bych nemohl/a třídit lépe.
5. Budu se tři dny postit na některý z modlitebních úmyslů, který je ve výzvě uveden.
6. Budu se tři dny postit za osobu, se kterou mám špatný vztah.
7. Naučím se vařit nové bezmasé jídlo.
8. Začnu prát nebo umývat nádobí ekologičtěji.
9. Budu se celý týden sprchovat maximálně 3 minuty.
10. Nastuduji si něco nového o etické problematice textilního průmyslu.
11. Podívám se na film s ekologickou tematikou.
12. Začtu se do knihy s ekologickou tematikou.

13. Během týdne si dvakrát odřeknu pokrm z masa.

14. Pokusím se zapracovat na zlepšení vztahu, který je pro mě bolavý.

15. Začnu si nosit svačinu a pití ve znovupoužitelných obalech.

16. Popovídám si o důležitosti péče o společný domov s jedním člověkem.

17. Odřeknu si jednu novou věc, kterou si chci koupit a nutně ji nepotřebuji.

18. Půjdu na nákup s již použitými (nebo znovupoužitelnými) obaly.

19. Najdu doma dvě věci, které už neplní svou funkci a vymyslím jim novou. Podle potřeby je upravím.

## Modlitba za naši zemi

Všemohoucí Bože, jenž jsi přítomen v celém světě i v nejmenším ze všech tvých tvorů, ty, který obklopuješ svou něžností všechno, co existuje, vlij do nás sílu své lásky, ať se staráme o život a krásu. Zahrň nás pokojem, abychom žili jako bratři a sestry, nikomu neškodili. Bože chudých, pomoz nám zachránit opuštěné a zapomenuté této země, kteří jsou tak vzácní ve tvých očích. Uzdrav náš život, abychom chránili svět, a ne ho pustošili, abychom rozsávali krásu, ne znečištění a zkázu. Dotkni se srdcí všech, kdo hledají pouze prospěch na úkor chudých a země. Nauč nás objevit hodnotu každé věci, s úžasem ji kontemlovat a poznat, že jsme hluboce spojeni se všemi tvory na naší cestě k tvému nekonečnému světlu. Díky za to, že jsi s námi po všechny dny. Podpírej nás, prosíme, v našem boji za spravedlnost, lásku a pokoj.