

Návod k použití:

Pokud se ti povede daný den splnit daný úkol, můžeš si vybarvit jedno políčko v kalendáři (např. fialově nebo tam udělat křížek).
Cílem je získat co nejvíce vybarvených políček.

Ještě před postem je třeba si přesně určit, kdy můžeš považovat úkol za splněný. Mělo by to tedy být měřitelné, konkrétní a pokud možno splnitelné.

1. Modlitba

Možnosti: Pomodlit se ráno i večer; každý den se pomodlit navíc nějakou konkrétní modlitbu (desátek, růženec); přečíst si úryvek z Bible; alespoň 20 minut číst duchovní literaturu; navštívit mši svatou...

2. Slušná mluva

U dospělých: zvládnout daný den bez použití sprostých (či hrubých) slov.
U dětí: zvládnout celý den bez křičení, odmlouvání nebo vztekání apod.

3. Dobrý skutek

Stačí vykonat (klidně i malý) dobrý skutek.

4. Čestné jednání

Celý den nelhat, nepodvádět, neurážet druhé, ...

5. Radostný prožitek

Ke splnění tohoto úkolu si stačí vzpomenout na něco krásného nebo příjemného, co jsi ten den prožil: malá chvílka, která ti udělala radost; čtení tvé oblíbené knihy, stavění si ze stavebnice, výlet, prostě něco, z čeho jsi měl radost. Nauč se radovat z maličkostí.

6. Sebezápor neboli askeze (něco si odepřít anebo něco omezit).

Možností je spousta: např. sladkosti, počítačové hry, kafe, snídaně, televize, internet, noviny, Facebook, sledování zpráv...
Pozor: v neděli se nepostíme, takže si můžeš políčko vyplnit automaticky.

7. Volitelné:

Zde si můžeš vybrat svůj vlastní úkol, který bys chtěl každý den plnit nebo ve kterém by ses chtěl zlepšit.

Např.: budu celý den trpělivý s druhými, budu ke všem laskavý, nebudu o nikom mluvit špatně, splním si všechny povinnosti, každý den se budu 30 minut učit; budu pravidelně cvičit...

U dětí klidně čištění zubů, mytí studenou vodou, uklizené hračky apod.