

### Examples of what to do for Lent:



- Daily Eucharist,
- Daily reading of Bible
- Daily Examination of Conscience
- Donations to charity
- Prayers for the persecuted
- Participation in Lenten Lamentations, Stations of the Cross
- The Chaplet of Divine Mercy for the conversion of sinners, unbelievers and enemies of the Church
- Testimony of faith, talk about God
- Spiritual reading or Catholic web portals
- Retreat videos
- Listening to Christian music
- Watching Christian movies
- The fight against shopping addiction
- Limitation of watching television, internet, phone
- Healthier diet
- More sports
- The fight against concupiscence
- Avoiding complaints
- The abandonment of what I like
- Spending more time with the children, wife, husband, parents.....
- Family reading Bible or shared prayer daily
- Forgiveness

With the help of God, through the intercession of Mary, angels and saints you WIN over temptations.

Jesus fell under the cross, but also ROSE.

**Good luck !!!**



### Propozycje Postanowień Wielkopostnych :

- Codzienna Eucharystia,
- Codzienna lektura Pisma Św.
- Codzienny Rachunek Sumienia
- Uczestnictwo w gorzkich żalach, drodze krzyżowej
- Jałmużna charytatywna
- Modlitwa za prześladowanych
- Koronka do Bożego Miłosierdzia o nawrócenie grzeszników, niewierzących i wrogów kościoła
- Świadectwo wiary, rozmowy o Bogu
- Lektura duchowa lub katolickich portali internetowych, aplikacja na telefon: „Modlitwa w drodze”
- Rekolekcje video: „franciszkanieTV” „bez sloganu”....
- Modlitwa podczas jazdy samochodem
- Słuchanie muzyki chrześcijańskiej
- Oglądanie filmów chrześcijańskich
- Walka z zakupo-holizmem, ....
- Ograniczenie telewizji, internetu, telefonu...
- Zdrowsza dieta
- Więcej sportu
- Walka z pożądlivością
- Unikanie narzekania
- Rezygnacja z tego co lubię
- Poświęcanie więcej czasu dzieciom, żonie, mężowi, rodzicom .....
- Rodzinne czytanie Pisma Świętego lub wspólna modlitwa codzienna
- Przebaczenie

Z Bożą pomocą, za wstawiennictwem Maryi, aniołów oraz świętych, ZWYCIEŻYSZ chwile załamań i pokus.

Pan Jezus upadał pod krzyżem, ale i PODNOSIŁ SIĘ. **Powodzenia!**