

Půst? Půst papeže Františka!

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

Lepší způsob postu

- 1) Posti se od negativních slov, mluv zdvořile
- 2) Posti se od nespokojenosti, naplň se vděčností
- 3) Posti se od hněvu a naplň se mírností a trpělivostí
- 4) Posti se od pesimismu a naplň se nadějí a optimismem
- 5) Posti se od starostí a naplň se důvěrou v Boha
- 6) Posti se od stížností a syť se prostými věcmi života
- 7) Přestaň žít napětí a naplň se modlitbou
- 8 Posti se od hořkosti a smutku a naplň srdce radostí
- 9) Posti se od egoismu a sobectví a naplň se soucitem k druhým
- 10) Posti se od neodpuštění a naplň se smířením
- 11) Posti se od slov a naplň se tichem, abys naslouchal druhým

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