

- + Vyberte si jednu životní situaci, která je pro vás v tuto chvíli těžká. Materiální nouze, rozhodnutí v důležité věci, hřích, nemoc, bezradnost.
- + Na chvíli se do této situace ponořte a pozorujte, co se ve vás rodí.
- + Zkuste se s těmito pocity a myšlenkami vnitřně ztotožnit. Zkuste je přijmout. Smiřte se s tím, co se ve vás právě děje.
- + Řekněte Bohu, že tomu sice nerozumíte, ale chcete věřit, že to má smysl.



č. 2

KAT. BOŽÍ LÁSKA

- + Jděte se projít. Obdivujte květiny, západ slunce nebo hvězdy. Poslouchejte, jak šumí déšť a zpívají ptáci.
- + Když se tak kolem sebe díváte a posloucháte, představte si, jak to všechno Bůh tvořil a jak chtěl, aby to bylo krásné a ideální. Využijte i svých znalostí biologie, fyziky atd.
- + Uvědomte si, že to Bůh udělal pro vás.
- + Poděkujte za to.



č. 3

KAT. BOŽÍ LÁSKA

- ✦ Přemýšlejte, co pro vás bude dnes nejdůležitější.
- ✦ Svěřte tuto záležitost ÚPLNĚ Bohu.
- ✦ Poproste Boha, ať vás vede.
- ✦ Řekněte Bohu, že mu důvěřujete.



č. 4

KAT. BOŽÍ LÁSKA

- + Udělejte si po obědě kávu nebo čaj a posadte se někde o samotě.
- + Podívejte se na celý den od chvíle, kdy jste vstali, až do teď. Promítněte si ho jako film, jeden moment za druhým.
- + Zaměřte se na místa a chvíle, v nichž vám Bůh ukázal, že existuje a že působí.
- + Poděkujte za ně.

A M
—+—
D G

č. 5

KAT. BOŽÍ LÁSKA

- + Zvolte si kostel nebo kapli, kolem které chodíte domů.
- + Po práci nebo po škole se tam na chvíli zastavte. Poděkujte Bohu za to dobré, co vás dnes potkalo.



č. 6

KAT. BOŽÍ LÁSKA

- ✦ Přečtěte si pomalu a několikrát tento úryvek: *Dříve než jsem tě utvořil v lůně, znal jsem tě; dříve než jsi vyšel z mateřského života, posvětil jsem tě* (Jer 1,5).
- ✦ Vraťte se v myšlenkách do daleké minulosti, kdy o vás nikdo nevěděl a nikdo na vás zatím nečekal.
- ✦ Uvědomte si, že se Bůh už tehdy radoval z toho, že budete. Velmi dobře vás znal. Už tehdy vám žehnal a posvětil vás, aby z vás byl dobrý člověk, plný lásky.



č. 7

KAT. BOŽÍ LÁSKA

- + Najděte si nejbližší místo, kde byste se mohli klanět Nejsvětější svátosti.
- + Posadte se co nejbliže ní.
- + Na začátku vlastními slovy odevzdejte Pánu čas, který chcete této modlitbě věnovat.
- + Během této modlitby nic nedělejte. Můžete klečet, sedět, dívat se do stropu, myslet na včerejšek nebo na zítřek. Máte naprostou volnost.



- + Představte si, že Bůh vyslovil vaše jméno a že k vám mluví. Zaposlouchejte se do toho, jak je vyslovuje.
- + Připomeňte si, jak vás během života oslovovali druzí. Vzpomeňte si na různé podoby svého jména a příjmení. Vraťte se ke chvílím, kdy jste je od druhých slyšeli. Představte si jejich tváře a zaposlouchejte se do jejich hlasu.
- + Vnímáte pocity, které se ve vás objevily? Máte rádi své jméno?
- + Poděkujte Bohu, že vám dal takové jméno.



- ✦ Vyberte 5 svých fotografií, které se vám vůbec nelíbí.
- ✦ Pár minut se na ně dívejte. Zaměřte se zvláště na to, co vás rozrušuje nebo bolí. Zkuste popsat, co se vám nelíbí, a pojmenujte to.
- ✦ Nakonec se na tyto snímky podívejte znovu. Zkuste na ně hledět pozitivně, najít na nich něco dobrého. Mějte se rádi tak, jak vypadáte.



č. 10

KAT. LÁSKA K SOBĚ

- + Pořádně se zamyslete a napište tři své vlastnosti (charakterové či tělesné), které na sobě nemáte rádi.
- + Uvažujte, proč na sobě nemáte rádi právě tyto vlastnosti.
- + Až najdete odpověď, přemýšlejte nad ní. Proč vám záleží na tom, aby bylo všechno jinak?
- + Řekněte to Ježíšovi.



- ✦ Opakujte si několikrát verše žalmu: *Tys přece stvořil mé ledví, utkals mě v lůně mé matky* (Žl 139,13).
- ✦ Promívejte si v hlavě všechny své vlastnosti (duševní i tělesné). Zastavte se u každé z nich a představujte si, jak vás Pán kdysi tvořil a vložil do vás tyto vlastnosti. Vnímejte, že to všechno dělal z lásky, s radostí a s úsměvem.
- ✦ Poděkujte Bohu za vše, co vám dal.



č. 12

KAT. LÁSKA K SOBĚ

- ✦ Setrvejte dnes 15 minut před zrcadlem.
- ✦ Dívejte se sami sobě do očí, na svou tvář.
Usmějte se na sebe.
- ✦ Vidíte v zrcadle syna Božího či dceru Boží?

POZOR! Neumíte-li to, poproste Pána, ať uzdraví váš zrak!



č. 13

KAT. LÁSKA K SOBĚ

- + Vyberte si jednu svou vlastnost, kterou nemáte rádi.
- + Každá hůl má dva konce. Tato vaše vlastnost je jen jedním z těchto konců. Přemýšlejte, co je tím druhým.
- + Poděkujte Bohu za obě tyto vlastnosti.



č. 14

KAT. LÁSKA K SOBĚ

- + Vezměte si papír A4 a popište sami sebe. Pište v první osobě: „Jsem člověk, který...“ Rozepište se o pozitivních i negativních vlastnostech tak, aby byly v rovnováze.
- + Papír odložte a přečtete si ho zase až za pár dnů. Co si o napsaném myslíte teď?
- + Vždy po několika dnech to zopakujte. Vidíte rozdíly? Na čem to závisí? Poznamenejte si detailně, co má během dne vliv na změny ve vašem vnímání sebe sama.



č. 15

KAT. LÁSKA K DRUHÉMU

- + Představte si, že sedíte někde s Ježíšem a za oknem se objeví někdo, kdo vás nedávno něčím zranil.
- + Představte si, že se Ježíš dívá na vás, ale i na něj s láskou.
- + Řekněte Ježíšovi, co se vám stalo. Poproste ho, ať umíte odpustit.
- + Pomodlete se nějak takto: „Ve tvém jménu, Ježíši, mu odpouštím, že...“
- + Pomodlete se o dobro pro tuto osobu.



- + Vyberte si jednoho člověka z okruhu svých nejbližších.
- + Přemýšlejte, co mu teď nejvíce chybí a co potřebuje.
- + Co mu chybí? Můžete-li, dejte mu to.
- + Pomodlete se za něj.



č. 17

KAT. LÁSKA K DRUHÉMU

- + Zamyslete se nad svým vztahem k někomu blízkému (manžel, manželka, maminka, syn, dcera...).
- + Přemýšlejte, jaké plody Ducha potřebujete, až se s ním příště setkáte (láska, radost, pokoj, trpělivost, shovívavost, vlídnost, dobrota, mírnost, věrnost, tichost, zdrženlivost, sebeovládání).
- + Poproste Ježíše, ať vám sešle Ducha Svatého s těmito plody.

A M
+
D G

č. 18

K A T. LÁSKA K DRUHÉMU

- + Vyberte si někoho blízkého, s kým máte v tuto chvíli složité vztahy.
- + Zkuste přijít na to, co přesně mezi vámi skřípe.
- + Nechte to na chvíli být a soustřeďte se na své pocity. Napište si všechny pocity, které ve vás tento člověk v různých situacích vyvolává.
- + Během další roztržky tomuto člověku neříkejte, jaký je, ale podělte se s ním o své pocity.



A M
D G

- + Zvolte si člověka, jemuž chcete upřímně říci, co si o něm myslíte. Připravte si na papír všecko, co mu hodláte říct.
- + Představte si, že sedíte s Ježíšem. Rozmlouvejte s ním a nejprve všecko řekněte jemu. Naslouchejte, co vám k tomu Ježíš chce říci.
- + Poproste Ježíše o odvahu a lásku.
- + Jděte k tomu člověku a všecko mu povězte.
- + Pak se opět setkejte s Ježíšem a řekněte mu, co cítíte.



č. 20

KAT. LÁSKA K DRUHÉMU

- + Vyberte si člověka, s nímž nemáte dobré vztahy nebo jenž je vám v současnosti zcela lhostejný.
- + Vraťte se do časů, kdy to mezi vámi bylo dobré. Připomeňte si nejhezčí chvíle a prožijte je ve vzpomínkách ještě jednou. Připomeňte si slova, gesta, smích atd. Věnujte tomu čas.
- + Poděkujte Bohu za všechno, co jste od tohoto člověka v životě dostali.



č. 21

K A T. LÁSKA K DRUHÉMU

- + Vyberte si blízkého člověka, s kterým máte v současnosti složitý vztah.
- + Pomodlete se dnes za něj i za jeho dobro.
- + Udělejte dnes něco v jeho prospěch. Máte proč se o něj dnes zajímat.
- + Na konci dne si o tom promluvte s Ježíšem. Řekněte mu, co vás zbolelo. Poděkujte za každé gesto lásky, jehož jste dnes byli schopni.

