**Pripremila: Josipa Tomašević**

**KORIZMA**

**Molitve, razmišljanja i aktivnosti**

**autor: papa Franjo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DAN U TJEDNU** | **POST**  **Posti od :** | **AKTIVNOST/MILODAR** |
| **Pepelnica**  **SRIJEDA** | **želje da se stvari odvijaju po tvome** | **Potpunije predaj svoje srce Bogu i dopusti mu da radi na tebi i kroz tebe.** |
| **ČETVRTAK** | **straha** | **Pokloni 10 min svog vremena vjeri** |
| **PETAK** | **osuđivanja drugih** | **Svima koje danas vidiš uputi prijateljske i lijepe riječi.** |
| **PRVA KORIZMENA NEDJELJA** | **provođenja vremena samih sa sobom** | **Pomozi drugome.** |
| **PONEDJELJAK** | **uživanja** | **Pomozi članu obitelji u kakvu njegovu poslu.** |
| **UTORAK** | **svađanja** | **5 min molitve za nekoga s kime si u sukobu.** |
| **SRIJEDA** | **buke** | **Pronađi tišinu i pokloni malo vremena Bogu.** |
| **ČETVRTAK** | **ismijavanja i izrugivanja** | **Pokloni članu obitelji posebnu poruku iznenađenja.** |
| **PETAK** | **prevelike zaposlenosti i tehnologije** | **Pronađi 10 min vremena za tišinu i molitvu.** |
| **DRUGA KORIZMENA NEDJELJA** | **uživanja** | **Daj milodar potrebnome.** |
| **PONEDJELJAK** | **sumnje** | **Odbaci strahove i u vjeri pomozi nekome.** |
| **UTORAK** | **samodostatnosti** | **Odvoji vrijeme i objasni nekome određene kršćanske stavove.** |
| **SRIJEDA** | **prepiranja** | **Pokaži milosrđe i praštanje.** |
| **ČETVRTAK** | **depresivnih i očajavajućih misli** | **Udijeli dar nade.** |
| **PETAK** | **tehnologije** | **Podari Isusu 30 min tišine kako bi poslušao/la što On govori tvome srcu.** |
| **TREĆA KORIZMENA NEDJELJA** | **udobnosti** | **Pokloni vrijeme, pomozi članu obitelji s njegovim dužnostima.** |
| **PONEDJELJAK** | **gledanja televizije** | **Napiši pismo ili pjesmu nade potrebitima.** |
| **UTORAK** | **uživanja** | **Zahvali Isusu za svoju obitelj i iskaži ljubav prema njima.** |
| **SRIJEDA** | **sebičnosti** | **Uperi pogled prema križu i moli za razumijevanje Isusova raspeća.** |
| **ČETVRTAK** | **buke** | **Pošalji poruku nekome kome je potrebna podrška.** |
| **PETAK** | **ogovaranja** | **Stavi naglasak na tuđe dobre riječi i postignuća** |
| **ČETVRTA KORIZMENA NEDJELJA** | **negodovanja i gunđanja** | **Prinesi Bogu žrtvu na nakanu jednog člana tvoje obitelji.** |
| **PONEDJELJAK** | **zabrinutosti** | **Vjeruj Bogu.** |
| **UTORAK** | **pretjeranoga govora** | **Podari vrijeme Bogu u tišini.** |
| **SRIJEDA** | **osuđivanja** | **Napiši poruku prijatelju ili članu obitelji.** |
| **ČETVRTAK** | **lijenosti za molitvu** | **Pročitaj duhovno štivo o nekom svecu.** |
| **PETAK** | **svađanja** | **Učini iznenađenje članu obitelji** |
| **PETA KORIZMENA NEDJELJA** | **prebrze molitve** | **Pokloni Bogu vrijeme, na bilo koji način.** |
| **PONEDJELJAK** | **lijenosti** | **Budi prema nekome brižan.** |
| **UTORAK** | **interneta** | **Odvoji vrijeme za molitvu Majci Božjoj.** |
| **SRIJEDA** | **negativnosti** | **Odvoji vrijeme za duhovno štivo.** |
| **ČETVRTAK** | **iskušenja** | **Reci nekome lijep kompliment.** |
| **PETAK** | **pritužbi** | **Odvoji vrijeme za zahvalu Isusu.** |
| **NEDJELJA - CVJETNICA** | **uzrujavanja** | **Oprosti ako je kome potrebno.** |
| **PONEDJELJAK** | **ljutnje** | **Razmisli kako bi moga/mogla biti danas sredstvo Božjeg mira.** |
| **UTORAK** | **očekivanja**  (želje da se stvari odvijaju na određeni način) | **Podaj Isusu 10 min sebe u tihoj molitvi.** |
| **SRIJEDA** | **tračeva** | **Ručno napravi uskršnju čestitku koji ćeš dati nekome na Uskrs.** |
| **VELIKI ČETVRTAK** | **negativnosti** | **Posveti više vremena molitvi.** |
| **VELIKI PETAK** | **slušanja glazbe** | **Učini djelo milosrđa.** |
| **VELIKA SUBOTA** | **prigovaranja** | **U molitvi za sve zahvali Isusu i prema nekome učini djelo ljubavi.** |
| **NEDJELJA - USKRS** | **danas nema potrebe za postom** | **Uživaj u prekrasnoj uskršnjoj gozbi!** |

**U prilagođenoj verziji: Josipa Tomašević**

**KORIZMA**

**Molitve, razmišljanja i aktivnosti**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DAN U TJEDNU** | **POST**  **Posti od :** | **AKTIVNOST/MILODAR** |
| **Pepelnica**  **SRIJEDA** | **želje da se stvari odvijaju po tvome** | **Potpunije predaj svoje srce Bogu i dopusti mu da radi na tebi i kroz tebe.** |
| **ČETVRTAK** | **straha** | **Pokloni 10 min svog vremena vjeri.** |
| **PETAK** | **osuđivanja drugih** | **Svima koje danas vidiš uputi prijateljske i lijepe riječi.** |
| **PRVA KORIZMENA NEDJELJA** | **provođenja vremena samih sa sobom** | **Pomozi drugome.** |
| **POEDJELJAK** | **uživanja** | **Pomozi članu obitelji u kakvu njegovu poslu.** |
| **UTORAK** | **svađanja** | **5 min molitve za nekoga s kime si u sukobu.** |
| **SRIJEDA** | **buke** | **Pronađi tišinu i pokloni malo vremena Bogu.** |
| **ČETVRTAK** | **ismijavanja i izrugivanja** | **Pokloni članu obitelji posebnu poruku iznenađenja.** |
| **PETAK** | **prevelike zaposlenosti i tehnologije** | **Pronađi 10 min vremena za tišinu i molitvu.** |
| **DRUGA KORIZMENA NEDJELJA** | **uživanja** | **Daj milodar potrebnome.** |
| **PONEDJELJAK** | **sumnje** | **Odbaci strahove i u vjeri pomozi nekome.** |
| **UTORAK** | **samodostatnosti** | **Odvoji vrijeme i objasni nekome određene kršćanske stavove.** |
| **SRIJEDA** | **prepiranja** | **Pokaži milosrđe i praštanje.** |
| **ČETVRTAK** | **depresivnih i očajavajućih misli** | **Udijeli dar nade.** |
| **PETAK** | **tehnologije** | **Podari Isusu 30 min tišine kako bi poslušao/la što On govori tvome srcu.** |
| **TREĆA KORIZMENA NEDJELJA** | **udobnosti** | **Pokloni vrijeme, pomozi članu obitelji s njegovim dužnostima.** |
| **PONEDJELJAK** | **gledanja televizije** | **Napiši pismo ili pjesmu nade potrebitima.** |
| **UTORAK** | **uživanja** | **Zahvali Isusu za svoju obitelj i iskaži ljubav prema njima.** |
| **SRIJEDA** | **sebičnosti** | **Uperi pogled prema križu i moli za razumijevanje Isusova raspeća.** |
| **ČETVRTAK** | **buke** | **Pošalji poruku nekome kome je potrebna podrška.** |
| **PETAK** | **ogovaranja** | **Stavi naglasak na tuđe dobre riječi i postignuća.** |
| **ČETVRTA KORIZMENA NEDJELJA** | **negodovanja i gunđanja** | **Prinesi Bogu žrtvu na nakanu jednog člana tvoje obitelji.** |
| **PONEDJELJAK** | **zabrinutosti** | **Vjeruj Bogu.** |
| **UTORAK** | **pretjeranog govora** | **Podari vrijeme Bogu u tišini.** |
| **SRIJEDA** | **osuđivanja** | **Napiši poruku prijatelju ili članu obitelji.** |
| **ČETVRTAK** | **lijenosti za molitvu** | **Pročitaj duhovno štivo o nekom svecu.** |
| **PETAK** | **svađanja** | **Učini iznenađenje članu obitelji.** |
| **PETA KORIZMENA NEDJELJA** | **prebrze molitve** | **Pokloni Bogu vrijeme, na bilo koji način.** |
| **PONEDJELJAK** | **lijenosti** | **Budi prema nekome brižan.** |
| **UTORAK** | **interneta** | **Odvoji vrijeme za molitvu Majci Božjoj.** |
| **SRIJEDA** | **negativnosti** | **Odvoji vrijeme za duhovno štivo.** |
| **ČETVRTAK** | **iskušenja** | **Reci nekome lijep kompliment.** |
| **PETAK** | **pritužbi** | **Odvoji vrijeme za zahvalu Isusu.** |
| **NEDJELJA - CVJETNICA** | **uzrujavanja** | **Oprosti ako je kome potrebno.** |
| **PONEDJELJAK** | **ljutnje** | **Razmisli kako bi moga/mogla biti danas sredstvo Božjeg mira.** |
| **UTORAK** | **očekivanja (želje da se stvari odvijaju na određeni način)** | **Podaj Isusu 10 min sebe u tihoj molitvi.** |
| **SRIJEDA** | **tračeva** | **Ručno napravi uskršnju čestitku koji ćeš dati nekome na Uskrs.** |
| **VELIKI ČETVRTAK** | **negativnosti** | **Posveti više vremena molitvi.** |
| **VELIKI PETAK** | **slušanja glazbe** | **Učini djelo milosrđa.** |
| **VELIKA SUBOTA** | **prigovaranja** | **U molitvi za sve zahvali Isusu i rema nekome učini djelo ljubavi.** |
| **NEDJELJA - USKRS** | **danas nema potrebe za postom** | **Uživaj u prekrasnoj uskršnjoj gozbi!** |