

70 ötlet: Miről mondhatasz le a nagyböjtben?

Miről mondhatasz le a nagyböjtben?

1. A főétkezések közötti nassolgatásról.
2. Az Angry Birdsről.
3. A Pokémon Górról.
4. Az Instagram-filterekről.
5. Arról, hogy beleszólsz a vezetésbe, amikor a hátsó ülésen ülsz.
6. A vezetés közben való sms-ezésről.
7. A füllentésekről.
8. Arról, hogy emojikat/szmájlikat használsz, amikor az érzéseidről kellene beszélned.
9. Arról, hogy sms-t írsz, ahelyett hogy személyesen beszélnél az érzéseidről.
10. Arról, hogy nem hívod el a barátaidat misére, mert félsz a véleményüktől.
11. Arról, hogy fintorogsz, amikor a szüleid beszélnek hozzád.
12. Arról, hogy a rágódat az utcán vagy a parkolóban köpöd ki.
13. Arról, hogy más életére, kapcsolatára, tulajdonára irigykedsz.
14. A panaszkodásról.
15. Arról, hogy csak akkor szólsz Jézushoz, amikor szükséged van valamire.
16. Arról, hogy csak akkor szólsz Jézushoz, amikor kedved van hozzá.
17. A túlságosan testhez simuló ruhákról, amelyek csak az alakodra hívják fel a figyelmet.
18. Az önteltségről. Mindennap imádkozd el az [alázatosság litániáját](#).
19. Az önzésről. Mindennap ajándékozz oda valamit: az idődet, a pénzedet vagy bármely tulajdonodat.

20. A mohóságról. Csak a legszükségesebbekre költés a nagybőjtben: élelmiszerre, közlekedésre, gyógyszerre stb.
21. A lustaságról. Kapcsold ki a tévét, menj el sétálni mindennap, és imádkozd a rózsafüzért.
22. A pletykálásról. Írj minden napra buzdító üzenetet magadnak.
23. Az édességről. Erősítsd meg a tested, hogy engedelmeskedjen az akaratodnak.
24. Arról, hogy Isten nevét a szádra vedd az imádságon kívül. Tanuld meg Pál Efezusiaknak írt leveléből a 4,29-es szakaszt, ismételd el óránként egyszer:
„Semmiféle bomlasztó beszéd ne hagyja el a szátokat, hanem csak akkor szóljatok, ha az jó a szükséges építésre, hogy áldást hozzon azokra, akik hallják.”
25. A szoláriumról. Hidd el, így is elég csinos vagy.
26. Arról, hogy csupán látszólag takarítod ki a szobádat.
27. Arról, hogy folyton elfelejted megöntözni a növényeidet.
28. Arról, hogy folyton azt mondd: „Nem tudom...”
29. Arról, hogy olyan szavakat használj, amelyek nem válnak Isten dicsőségére (lásd Ef 4,29).
30. A rossz viccekről.
31. A trollkodásról a neten.
32. Az ironizálásról.
33. A pizzáról.
34. A húsról/állati eredetű élelmiszerekről.
35. Arról, hogy folyton a diétádról/fogyókúrádról beszélj, hogy a figyelem középpontjába kerülj.
36. Arról, hogy ellenkező neműeknek írogatsz sms-eket, hogy a figyelmük középpontjába kerülj.
37. Arról, hogy mogorván nézel az ismeretlen járókelőkre.
38. Arról, hogy nem kérsz bocsánatot, amikor pedig kellene, mert nem tudod beismerni, hogy nincs igazad.
39. Arról, hogy nem mész el gyónni, mert félsz tőle.
40. A műkörmökről.

41. Arról, hogy kifogásokat keresel, miért is nem mész mindennap misére.
42. Arról, hogy a napi mise alatt végig másra gondolsz.
43. Arról, hogy süttivel jutalmazod magad, amiért elmentél a misére.
44. A kávéba tett cukorról/tejporról.
45. Az energitalról/szénsavas üdítőkről.
46. Arról, hogy lelki olvasmányokat veszel, de nem olvasod el őket.
47. Arról, hogy nem olvasol a szentek életéről, mert az biztos unalmas.
48. Arról, hogy nem kéred kedvenc szentjeid közbenjárását.
49. Arról, hogy akkor is megy a Facebook, mikor éppen házi feladatot írsz/tanulsz/fontos munkán dolgozol.
50. Arról, hogy kétpercenként megnézed a telefonod (valójában tudjuk jól, harminc másodpercenként).
51. Arról, hogy kétpercenként kinyitod a hűtőt, és megnézed ugyanazokat a dolgokat, amik már az előbb is ott voltak.
52. Arról, hogy azt hajtogatod magadnak, hogy kövér vagy.
53. Arról, hogy kínosnak érzed, ha lelki segítséget kell kérned, hogy boldog, teljes életet tudj élni.
54. Arról, hogy azt hajtogatod magadnak: „hülye vagyok” – és minden hasonló önszidalmazásról. Az igazság az, hogy Isten csodálatos és szeretett gyermeke vagy.
55. Arról, hogy égve felejtetted a lámpákat.
56. Arról, hogy véka alá rejtetted a lámpádat (vö. Mk 4,21).
57. Arról, hogy rögtön lefotózod a lámpát/vékát, és feltöltöd a fotót a Facebookra vagy az Instagramra.
58. Arról, hogy nem vagy hajlandó felismerni Istent a felebarátodban. Akár a legidegesítőbb felebarátodban is.
59. Arról, hogy úgy teszel, mintha nem lenne időd szentségimádásra menni.
60. Arról, hogy úgy teszel, mintha nem lenne időd imádkozni.
61. Ha hiú vagy, mondd le a sminkelésről, esetleg tedd is el a tükrotdet.
62. Ha sokat heverészel, kelj föl. A gyaloglás menő.

63. Ha gyakran vagy mérges, kezdj el kick-boxolni.
64. Ha elkényelmesedtél, kezdj el zumbázni.
65. Ha „érzelmi evő” vagy, vezess naplót az étkezéseidről és az érzéseidről, és keresd meg a háttérben a mozgatórugókat.
66. Ha pazarló vagy, menj el hetente egyszer önkéntesnek egy ingyenkonyhára.
67. Ha gyakran dühöngsz vezetés közben, ne vezess.
68. Ha nem tudsz bízni Istenben, mindennap imádkozd el az isteni irgalmasság rózsafüzérét.
69. Ha gyakran megítéled az embereket, imádkozz mindenkiért, akivel csak találkozol.
70. Ha ötleted sincs, milyen bűneid vannak, tarts lelkiismeret-vizsgálatot minden este.