

# TÍZ ÖTLET BÖJTÖLÉSRE

**1. ÉTKEZÉSÜNK:** *a falánkok, habzsolók* - egyenek kevesebbet; *a kisétkűek, finnyások* - egyenek többet, rendszeresebben!

**2. ÉLETRENDÜNK:** *a reggelente lustálkodók* - keljenek öt perccel korábban; *akik mindig elkésnek* - legyenek ott mindenütt pontosan; *a rendszertelenül élők* - tartsanak rendet az időbeosztásukban.

**3. SZENVEDÉLYEINK:** *a dohányosok* - szívjanak kevesebbet; *alkoholt, édességet stb. kedvelők* - mérsékeljék az italt, a nyalánkságokat; *a gyorsajtók* - közlekedjenek szabályosan; *a sokat beszélők* - néha hallgassanak el, s figyeljenek oda másokra; *a hallgatagok, mogorvák* - kedvesen szólítsanak meg másokat.

**4. ÉRZELMEINK:** *a robbanékony természetűek* - fékezzék haragjukat; a türelmetlenek tanuljanak várakozni; *a kesergésre hajlamosak* - próbálják humorral, derűvel szemlélni a világot.

**5. MÁSOK:** *a megszólást, pletykát kedvelők* - jót vagy semmit másokról; *az önzők* - legalább néhányszor naponta legyenek előzékenyek másokkal; *a parancsolgató természetűek* - engedjék érvényesülni a többiek kéréseit is.

**6. MUNKÁNK:** *a felületességre, lustaságra hajlamosak* - végezzék el munkájukat idejében, alaposan. *A megbízhatatlanok, feledékenyek* - most minden ígéretüket teljesítsék pontosan. *A közös munkából magukat kihúzó* - önként vállaljanak nagyobb részt a közös feladatokból.

**7. KAPCSOLATAINK:** *az elrontott munkahelyi kapcsolatokból* - legalább egyet próbáljunk rendezni. *A szűkebb és tágabb családon belül* - legyünk kedvesek és figyelmesek ahhoz, akit mostanában elhanyagoltunk.

**8. IMÁDSÁGOS ÉLETÜNK:** *hetente* legalább egy csendes órát szánjunk elmélkedésre, imádságos együttlétre Istennel. *Esténként* lelkiismeretvizsgálatban gondoljuk át a napot. *Hetente egyszer* hétköznap is igyekezzünk elmenni szentmisére.

**9. EGYHÁZUNK:** *akinek van rendszeres feladatuk, megbízásuk egyházközségükben, közösségükben* - végezzék különös odaadással, gonddal, a jobbulás és jobbítás szándékával. *Akiket csak a vasárnapi szentmise kapcsol az egyházhoz* - keressenek legalább egy alkalmat, amikor egyházközségünkért, másokért is tesznek valamit.

**10. A felsorolást MINDENKI FOLYTATHATJA TOVÁBB saját adottságaihoz és lehetőségeihez mértén! ☺**