**Papež František**

**postní doporučení**

**Pro postní dobu nabízí papež František 15 jednoduchých skutků lásky, jak ji konkrétně můžeme projevit!**

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) Povzbuď 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) Ukliď nebo vyčisti nějaký nepořádek doma  
14) Pomoz druhému překonat jeho potíž  
15) Zatelefonuj nebo navštiv své rodiče (nebo někoho osamělého)

**Dále navrhuje jak zlepšit své postní chování:**

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 živit 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…**