

## A KÖZÖSSÉGI OLDALAK HASZNÁLATÁBAN VALÓ BÖJTÖLÉS



Nagyböjt alatt mondj le az egyik közösségi oldalról, amit használsz! Ne tégy ki posztokat, sem kommenteket, ne lájkolj semmit! És fordítsd ezt az időt élő beszélgetésekre barátokkal, családdal vagy imára!



### BÖJTÖLJ A SZEMEDDEL

A tévénézés és a közösségi oldalak látogatásának idejéből fordíts a csendre is időt! Naponta több alkalomban csukd be a szemed, maradj csendben és imádkozz!

## A PLETYKÁBAN VALÓ BÖJTÖLÉS

Törekedj inkább az építő beszélgetésekre, az igazságra és a nyitottságra, ítéletmentességre! Mondd el a véleményed közvetlenül az illetőnek, akivel kapcsolatos!



## 8 ÖTLET A NAGYBÖJTI LEMONDÁSOKHOZ

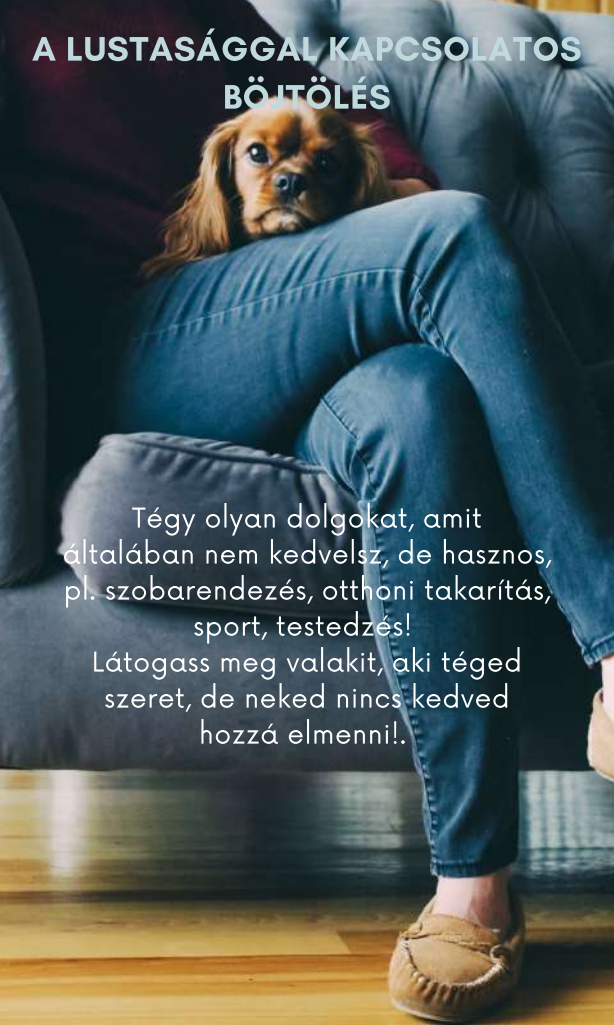
Nagyböjt a böjtölés, aszkézis időszaka. Az Egyház előírja, hogy hogyan kell böjtölni, de nemcsak az étkezés terén lehet böjtölni. Sok mindenről lemondhatsz, ami nem fontos vagy nem segít neked. Itt olvashatsz 8 kreatív ötletet a böjtöléshez.



### BÖJTÖLJ A BESZÉDEDDEL


Mondd le a panaszkodásról, a pesszimista gondolkodásról és a negatív kommentekről és ajándékozz a többieknek egy mosolyt és pozitív hozzáállást!

## A LUSTASÁGGAL KAPCSOLATOS BÖJTÖLÉS



Tégy olyan dolgokat, amit általában nem kedvelsz, de hasznos, pl. szobarendezés, otthoni takarítás, sport, testedzés!  
Látogass meg valakit, aki téged szeret, de neked nincs kedved hozzá elmenni!.

## AZ ÍTÉLKEZÉSBEN VALÓ BÖJTÖLÉS

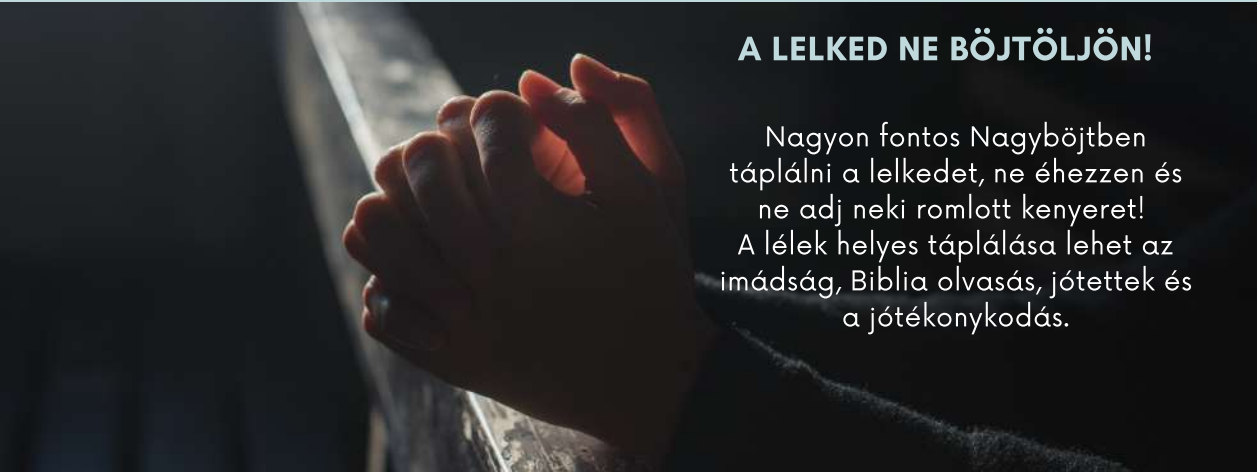


Próbálj nem ítélni senki felett!  
Fogadd el a másikat, ahogyan van, a gyengeségeivel és hibáival együtt!  
Csak ha nem ítélsz meg senkit, akkor tudod magadat is jobban megérteni és elfogadni.




Marista testvérek  
[www.marista.hu](http://www.marista.hu)

## A LELKED NE BÖJTÖLJÖN!



Nagyon fontos Nagyböjtben táplálni a lelkedet, ne éhezzen és ne adj neki romlott kenyeret!  
A lélek helyes táplálása lehet az imádság, Biblia olvasás, jótettek és a jótekönyködés.

## A FOGYASZTÓI TÁRSADALOMBAN VALÓ BÖJTÖLÉS



Mondj le a fölösleges vásárlásokról és utazásokról a Nagyböjtben!  
Ebben a negyven napban csak annyi pénzt költés, ami a legszükségesebb és fordítsd ezt a megtakarított pénzt egy karitatív célra!