



Danielle Beanová  
Elizabeth Fossová

# MALÉ KROKY

*Každodenní inspirace pro maminky*

---

Edice **365**

---

Danielle Beanová – Elizabeth Fossová

# MALÉ KROKY

*Každodenní inspirace pro maminky*

KARMELITÁNSKÉ NAKLADATELSTVÍ

# (KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR)

Bean, Danielle

[Small steps for Catholic moms. Česky]

Malé kroky : každodenní inspirace pro maminky / Danielle Beanová, Elizabeth Fossová ; z anglického originálu Small steps for Catholic moms ... přeložila Jana Dominika Pláteníková. -- V Praze : Karmelitánské nakladatelství, 2024. -- 407 stran. -- (365 ; svazek 5.)

Vydalo Karmelitánské nakladatelství ve společnosti KatMedia, s.r.o. -- Obsahuje rejstřík

ISBN 978-80-7566-409-9 (brožováno)

\* 27-58-055.2 \* 27-58 \* 27-423.7 \* 27-534.3 \* 27-4 \* 27-584 \*  
(0:82-84) \* (035)

- ženská spiritualita
- křesťanská spiritualita
- křesťanské ctnosti
- křesťanská modlitba
- křesťanský život
- duchovní život
- denní četba
- citáty
- příručky

27-5 - Liturgie. Křesťanské umění a symbolika.  
Duchovní život [5]

© 2010, 2013 by Danielle Bean and Elizabeth Foss  
Czech edition © KatMedia, s. r. o., 2024

ISBN 978-80-7566-409-9

Knížku věnuji Danovi,  
svému nejlepšímu příteli,  
který mě doprovází  
na každém kroku mé cesty.

*Danielle*

Tohle dílo věnuji Sarah Anně,  
která se mnou byla u každého slova této knihy.  
Modlitby svatých tě dovedly domů.  
A také Patrikovi: jsou to i tvoji svatí!  
Celý ten hrozný a zároveň zázračný rok  
byli s námi každé ráno.

*Elizabeth*

# *Obsah*

Úvod / 8

LEDEN  
Radost / 11

ÚNOR  
Prostota / 43

BŘEZEN  
Obětavost / 73

DUBEN  
Odvaha / 105

KVĚTEN  
Milost / 137

ČERVEN  
Jemnost / 169

ČERVENEC  
Pokora / 201

SRPEN

Křesťanská láska / 233

ZÁŘÍ

Pracovitost / 265

ŘÍJEN

Trpělivost / 297

LISTOPAD

Vděčnost / 329

PROSINEC

Pokoj / 361

Autoři a autorky citátů /394

Rejstřík biblických odkazů / 404

O autorkách / 406

Vydavatelská poznámka/407

## Úvod

Než se začtete do této knížky, rády bychom vám něco jasně řekly. Nic nemusíte! Číst naši knížku není povinnost, úkol, nic, co by vás mělo obtěžovat. Můžete si ji přečíst celou, ale taky jen určitou část. Můžete se k ní vracet, třeba i opakovaně. Pokud ji začnete číst a po nějaké době ji odložíte, vůbec nic se neděje.

Přejeme si, aby tato knížka byla pomůckou, kterou budete využívat podle svých potřeb. Některé z vás ji budou číst systematicky, den po dni, stránku za stránkou. Jiné ji přečtou najednou, protože jen tak načerpají inspiraci pro svůj život. Jiné z vás ji budou číst podle své situace a momentálního naladění. Můžete se také zaměřit na konkrétní ctnost, kterou každý měsíc probíráme – a nevadí, že zrovna neladí se dnem a měsícem, který je v kalendáři.

Mnoho maminek se snaží najít rovnováhu mezi plněním každodenních povinností a aktivním duchovním životem. V době, kdy jsme jako matky vytížené na maximum, se může zvyšovat naše frustrace kvůli údajnému zanedbávání modlitby a duchovních věcí. Naše knížka nabízí podněty a nápady na každý den – drobné duchovní kroky, které vás povzbudí a které vám pomohou při nelehkém vyvažování aktivního a kontemplativního života.

Pro každý den nabízíme tři body.

**Přemýšlejte.** Každý den začínáme slovy Písma nebo svatých. Doufáme, že v těchto krátkých úryvcích najdete to, co jsme našly my – moudrost, která vás obrátí správným směrem a podnítí k důvěrnému rozhovoru s Pánem.

**Modli se.** Každý den také nabízíme modlitbu. Tyto modlitby vznikaly v tichu našeho domova. Předtím, než náš domov zaplnil pokřik a dupot dětských nohou – nebo poté, co jsme svým dětem daly pusu na dobrou noc. Při jejich sepisování jsme myslely na ženy, jako jsme my, a snažily se v nich Bohu předkládat mateřské starosti všeho druhu. Doufáme, že se stanou počátkem ještě plodnějších chvil vaší vlastní osobní modlitby.

A konečně: **Jednej.** Každý den vám nabízíme tip, jak konkrétně uvádět jednotlivé myšlenky a modlitby do praxe. Každý měsíc se zaměříme na praktikování jedné konkrétní ctnosti, jednoho konkrétního ideálu, který nás přivádí blíž k dobrému Pánu Bohu. Kéž se tyto impulsy stanou požehnáním pro vás, vaše rodiny i vaše společenství. Doufáme, že vám naše knížka pomůže dělat krůčky správným směrem – ke skutečnému duchovnímu růstu a k naplňování vašeho povolání skrze každodenní povinnosti. Pro nás bylo psaní a sestavování těchto inspirací na každý den obohacením, za něž jsme vděčné.

Všechny velké změny se dějí postupně, po malých krocích. Pojdme jich tedy spolu několik udělat...

*Autorky*



LEDEN

*Radost*



# *1. ledna*

## *Matky Boží Panny Marie*

### *Přemýšlej*

*„Maria řekla: »Velebí má duše Hospodina a můj duch jása v Bohu, mém spasiteli, neboť shlédł na svou nepatrnou služebnici. Od této chvíle mě budou blahoslavít všechna pokolení, že mi učinil veliké věci ten, který je mocný. Jeho jméno je svaté.«“*

LUKÁŠ 1,46–49

### *Modli se*

Maria, chci mít velkou víru jako ty. Chci ve své duši velebit Boha. Chci všechno přijímat s radostí. Dej mi milost, abych se ti stále více podobala.

### *Jednej*

Najděte si v rodině společnou chvíli a promluvte si o tom, jaká máte do nového roku předsevzetí. Jak se chcete v následujících 365 dnech přibližovat k Bohu?



## 2. ledna

### *Přemýšlej*

„Od hloupé zbožnosti a mrzutých svatých vysvobod nás, Pane.“

SV. TEREZIE Z ÁVILY

### *Modli se*

Bože, děkujeme ti za tento nový rok, za šanci začít znovu, za příležitost svědčit o radosti z tebe a o plnosti života v tobě.

### *Jednej*

Nejsi stále více zamračená? Neprožíváš svůj duchovní život a každodenní povinnosti se zakaboněnou tváří a rezignovaným povzdechem? Podívej se kolem sebe a usměj se! Boží sláva září všude kolem, a pokud dovolíš, naplní tě radostí.



### *3. ledna*

#### *Přemýšlej*

*„Zdá se, že podmínkou sjednocení není nic jiného než takřka zcela zemřít všem věcem tohoto světa, a žít v radosti z Boha.“*

SV. TEREZIE Z ÁVILY

#### *Modli se*

Chci se z tebe, Bože, radovat a těšit. Přitahuj k sobě mé srdce i mysl stále blíž, abych nacházela veškerou svou radost i štěstí v tobě.

#### *Jednej*

Stále ještě slavíme Vánoce. Pozvi k vám domů přátele na kávu nebo na čaj. Nedělej si velké starosti s výzdobou a slavnostním prostřením stolu. Jen se tak společně radujte z dobré zprávy o Kristově narození.



## *4. ledna*

### *Přemýšlej*

*„Pro uvolnění mysli je nezbytné, abychom čas od času zapojili hravost a vtip.“*

SV. TOMÁŠ AKVINSKÝ

### *Modli se*

Bože, pomoz mi, abych ve smíchu těch, které miluji, zaslechla vždy tvůj radostný hlas.

### *Jednej*

Dnes vpodvečer si s rodinou udělejte něco drobného k jídlu a vyprávějte si vtipy. Pokud jich moc neznáte, půjčte si knížku vtipů a hádanek pro děti z knihovny. Kéž se pořádně zasmějete!



## 5. ledna

### *Přemýšlej*

*„Budme opravdovými syny Boží Prozřetelnosti a plně důvěřujme v Boha. Nepatříme mezi proroky zkázy, kteří si myslí, že se blíží konec světa. Korupce a zlo se skutečně rozmáhají, ale já stále tvrdím, že Bůh nakonec zvítězí.“*

Sv. ALOIS ORIONE

### *Modli se*

Když se zdá, že se kolem mě všechno hroutí, Pane, pomoz mi vidět věci tak, jak je vidíš ty. Důvěřuji ti. Posilni mou ochabující víru.

### *Jednej*

Naplánuj si dnes s dětmi nějakou jednoduchou činnost. Uvařte si kakao nebo pudink. Postavte sněhuláka. Nebo si společně něco vyrobte z papíru. Všímej si čisté radosti, kterou tvé dítě nachází v drobném potěšení. Snaž se mu v tom podobat.



## **6. ledna** **Zjevení Páně**

### ***Přemýšlej***

*„Radost je síť lásky, do které můžete chytat duše. Když v srdci hoří láska, nevyhnutelným důsledkem je radostné srdce.“*

MATKA TEREZA Z KALKATY

### ***Modli se***

Dítě Ježíši, srdce mudrců musela přetékat radostí z toho, že tě vidí! Buď mi stále nablízku a pomáhej mi přinášet tvou radost svým drahým doma i těm, kdo žijí daleko ode mě.

### ***Jednej***

Připrav všem členům rodiny drobné dárky, třeba knihy. Zabal je do zlatého nebo stříbrného papíru a společně se na svátek Zjevení Páně radujte!



## 7. ledna

### *Přemýšlej*

*„Modlitba odhaluje duším marnost pozemských statků a rozkoší. Naplňuje je světlem, silou a útěchou a dává tušit klidnou blaženost našeho nebeského domova.“*

SV. RŮŽENA Z VITERBA

### *Modli se*

Bože, někdy jsem v pokušení uvěřit, že klidu a míru ve svém domově nebo ve svém srdci nikdy nedosáhnou. Když můj život nabírá na obrátkách, připomeň mi klidnou blaženost, která nás všechny čeká v nebi.

### *Jednej*

Zazpívejte si! A když vám chybí pěvecké nadání, pusťte si něco krásného třeba z internetu a s radostí zazpívejte Pánu.



## 8. ledna

### *Přemýšlej*

*„Radost je velmi nakažlivá, proto buďte vždy plní radosti.“*

MATKA TEREZA Z KALKATY

### *Modli se*

Bože radosti, dej, ať náš domov v tomto novém roce rozezníváme zvonivě upřímnou radostí!

### *Jednej*

Vítání začátku nového roku tím, že sklízíme vánoční výzdobu, může působit smutně a melancholicky. Zapalte si proto v lednu novou svíčku a zkuste si i po skončení vánoční doby zazpívat nějakou známou koledu. Uvidíte, jak vaše světlo a zpěv budou nakažlivé.



## 9. ledna

### *Přemýšlej*

*„Chceme-li sloužit Bohu a náležitě milovat své bližní, je třeba jemu i druhým sloužit s radostí. Otevřeme svá srdce dokořán. Volá nás Radost sama. Odložme strach a vykročme kupředu.“*

SV. KATEŘINA DREXELOVÁ

### *Modli se*

Milý Bože, ukazuj mi radost, kterou mohu nacházet v přijetí tvé vůle během dnešního dne – okamžik za okamžikem, myšlenku za myšlenkou, skutek za skutkem.

### *Jednej*

Setkala ses někdy s tak radostným člověkem, že ses v jeho přítomnosti cítila povzneseně? Vybav si tu okouzující sílu, a je-li to možné, snaž se dát dnes někomu v tvé přítomnosti zakusit podobný pocit.



## 10. ledna

### *Přemýšlej*

*„Děti by měly zažívat Boží lásku především doma – skrze lásku, která je obklopuje dříve, než zazní jediné slovo.“*

SV. JAN PAVEL II.

### *Modli se*

Bože plný lásky, pomoz mi, abych předtím, než otevřu ústa a promluvím, uvolnila ramena a usmála se. A ať potom vše, co vyjde z mých úst, vyjadřuje tvou lásku.

### *Jednej*

Jak děti zakoušejí Boží lásku u nás doma? Když se upřímně usmíváme, odráží se na naší tváři radost z vědomí, že jsme bezpodmínečně milováni naším nebeským Otcem. Usmívej se dnes na členy své rodiny.



## 11. ledna

### *Přemýšlej*

*„Kde je, smrti, tvůj osten? Kde je, peklo, tvé vítězství? Kristus vstal z mrtvých, a ty jsi svrženo. Kristus vstal z mrtvých – a padli démoni. Kristus vstal z mrtvých – a radují se andělé. Kristus vstal z mrtvých – a vládne život. Kristus vstal – a není nikdo v hrobě. Kristus vstal z mrtvých – a stal se prvotinou těch, kteří zesnuli. Jemu náleží sláva a panování na věky věků.“*

SV. JAN ZLATOÚSTÝ

### *Modli se*

Pane, znám tvou dobrou zprávu. Pomoz mi, abych ji znala do hloubky. Chci ji cítit ve svých kostech a vyzařovat ji z každé částičky svého těla. Naplň prosím mé srdce a duši opravdovou Boží radostí.

### *Jednej*

Máte poblíž domov seniorů nebo klubovnu, kde se scházejí vaši starší sousedé? Navštivte je, něco jim přečtěte, povídejte si s nimi o jejich mládí, pobavte je svými zážitky a veselými historkami. Podělte se s nimi o radost, kterou v sobě máte, tak aby jim po vašem odchodu zůstal úsměv na tváři.



## *12. ledna*

### *Přemýšlej*

*„Jsou vedeni a spoutáni spíše jemností než silou a tvrdými slovy.“*

SV. KATEŘINA SIENSKÁ

### *Modli se*

Bože, dej mi sílu a milost, abych ve všem, co dnes řeknu a udělám, projevovala radost a jemnost.

### *Jednej*

Mateřská něha pramení z radosti a poznání, že Bůh je laskavý a milosrdný. Snaž se během dneška vyvarovat hrubostí a nepodléhat pocitům marnosti. Místo toho se těš ze své rodiny. Když něco pokazíš, hned se omluv nebo to naprav jiným viditelným způsobem.



## 13. ledna

### *Přemýšlej*

*„Je lepší dosáhnout věčné blaženosti po několika obtížích než po krátké radosti sestoupit do hlubin pekelných.“*

SV. CAESARIUS Z ARLES

### *Modli se*

Bože, někdy je velmi snadné zaměřit se na *tady a teď* místo duchovního růstu. Dej mi okusit radost, která mě čeká v nebi, a pomoz mi přijmout, že na tomto světě přes veškeré drobné radosti všedního dne nelze najít skutečné štěstí.

### *Jednej*

Napiš si seznam všech věcí, které ti přinášejí radost. Pak si sepiš seznam všech způsobů, kterými můžeš ty přinášet radost druhým, zejména členům své rodiny. Naplň dnešní den co nejvíce položkami z prvního seznamu. A udělej co nejvíce toho, co je v druhém seznamu.



## *14. ledna*

### *Přemýšlej*

*„Když se raduje společně hodně lidí, roste tím radost každého z nich, protože ji v sobě navzájem zapalují a rozněcují.“*

SV. AUGUSTIN

### *Modli se*

Bože, tys mě stvořil pro společenství. Pomáhej mi, aby rostla má pohostinnost. Dej mi milost otevírat s radostí své srdce a náš domov.

### *Jednej*

Pozvěte dnes večer přátele na jednoduchou večeři – třeba polévku s chlebem. Udělejte si čas na společné povídání a radujte se spolu.



## 15. ledna

### *Přemýšlej*

*„Rozjímání není nic jiného než skryté, pokojné a láskyplné vlití Boha, které, když se mu otvíráme, zapaluje duši Duchem lásky.“*

SV. JAN OD KŘÍŽE

### *Modli se*

Bože, dej mi svou milost, abych počítala požehnání místo křížů a přínosy místo ztrát. Ať jsem dnes tvou radující se služebnicí ve všem, co si myslím, co dělám i co říkám.

### *Jednej*

Naplánujte si rodinný filmový večer. Podívejte se spolu na snímek *Život je krásný* nebo jiný oblíbený film. Přitulte se k sobě s manželem a dětmi a kochejte se Boží dobrotou.



## 16. ledna

### *Přemýšlej*

*„V rodině mají ženy příležitost předávat víru v rámci rané výchovy dětí. Obzvláště jsou zodpovědné za radostný úkol děti vést k objevování nadpřirozeného světa.“*

SV. JAN PAVEL II.

### *Modli se*

Bože, ve tvém Slově poznávám tebe a tvůj nadpřirozený svět. Připomeň mi, abych radost z Písma sdílela se svými dětmi.

### *Jednej*

Přečti dnes dětem biblický příběh nebo příběh svatého či světice. Vyprávějte si o tom, co jste si přečetli.



## 17. ledna

### *Přemýšlej*

*„Následkem hříchu je, že se pro nás ctnosti staly bolestnými, odvracíme se od nich, protože znamenají ponížení a utrpení. Vyhýbáš se ponížení? Ponížení je čest a utrpení je radost, protože Ježíš Kristus do nich vložil pravou čest a pravou radost.“*

SV. PETR JULIÁN EYMARD

### *Modli se*

Bože, našemu pochroumanému světu i naší padlé lidské přirozenosti se nedaří vidět v tobě zdroj skutečné radosti. Vyhýbáme se jakékoli oběti či utrpení, které nás mohou přivést blíže k tobě. Pomoz mi vidět a chápat paradox Kříže.

### *Jednej*

Vyber si něco malého, co ti způsobí nepohodlí, přijmi to a začni s tím ještě dnes a s radostí to nabídni Bohu.



## 18. ledna

### *Přemýšlej*

*„Někdy se zamýšlím nad tím, kolik škody rodiče napáchají tím, když se nesnaží o to, aby jejich děti neustále viděly ctnostné skutky všeho druhu.“*

Sv. TEREZIE Z ÁVILY

### *Modli se*

Bože, dej, abych šla svým dětem příkladem v tom, co znamená cvičit se ve ctnostech. Ať uvidí ctnosti v našem každodenním praktickém životě.

### *Jednej*

Projevovat radost je považováno za křesťanskou ctnost. Matky ale až příliš často nesou na svých bedrech tíhu světa a je to na nich také vidět! Proto dnes choď, mluv a usmívej se, jako bys v srdci a v duši měla stejnou radost jako Ježíš.



## 19. ledna

### *Přemýšlej*

*„Modlitba je víno, které obveseluje srdce člověka.“*

SV. BERNARD Z CLAIRVAUX

### *Modli se*

Bože, hledám štěstí v mnoha věcech – v lidských vztazích, jídle, práci, sexu i penězích. To vše je dobré, ale jen tehdy, když tyto věci neupřednostňujeme před Tebou. Chci tě mít, Bože, ve svém srdci na prvním místě.

### *Jednej*

Věnuj dnes více času společné modlitbě s rodinou. I když se spolu třeba modlíte před spaním, dnes přidejte něco navíc – desátek růžence nebo modlitbu Anděl Páně před jídlem. Radujte se z Boží přítomnosti.



## 20. ledna

### *Přemýšlej*

*„Sám pohled na Boha působí potěšení. Proto ten, kdo se dívá na Boha, nemůže postrádat radost.“*

SV. TOMÁŠ AKVINSKÝ

### *Modli se*

Děkuji ti, milostivý Bože, že mi působíš radost mnoha dary, kterými zahrnuješ mne i všechny mé blízké.

### *Jednej*

Kde vidíš Boha? Je v zimním počasí za dveřmi? Ve svatostánku vašeho farního kostela? V očích dítěte, které prosí o další pohádku a hrnek mléka s medem? Vychutnej si radosti, které na tebe čekají právě dnes!



## 21. ledna

### *Přemýšlej*

*„Dobře vím, že radost není ve věcech, které nás obklopují; přebývá v nitru duše.“*

SV. TEREZIE Z LISIEUX

### *Modli se*

Bože, když se dnes budu věnovat své práci, dej, abych svůj pohled zaměřila dovnitř – k tobě a do hlubin štěstí, které lze nalézt pouze v tobě.

### *Jednej*

Nastav si budík na 9., 12., 15. a 18. hodinu. Po každé, když zazvoní, nabídni okolnosti, v nichž se nacházíš, Bohu – ať už jsou jakékoli. Odevzdej mu své srdce a s radostí se zase vrať ke svým povinnostem.



## 22. ledna

### *Přemýšlej*

*„Radostný duch dosáhne dokonalosti rychleji než jakýkoli jiný.“*

SV. FILIP NERI

### *Modli se*

Bože, učiň, abych toužila po tom, být dokonalá, jako je dokonalý můj nebeský Otec. Dej, ať se v tom podobám Ježíši, který řekl, že kdo z vás chce být první, ať je ze všech poslední a služebníkem všech.

### *Jednej*

Trápí tě perfekcionismus? Zabředáváš do detailů a snažíš se marně dosáhnout dokonalosti podle lidských měřítek? Nech to všechno dnes plavat! A dovol Bohu, aby ti ukázal svůj plán dokonalosti.



## 23. ledna

### *Přemýšlej*

*„Kompas zůstává na jednom místě a natáčí se směrem k pólu. A o to jde: musíme si dávat pozor, abychom udržovali v pořádku kompas své svobodné vůle, aby se nikdy neotáčel nikam jinam než k pólu božského zalíbení.“*

Sv. FRANTIŠEK SALESKÝ

### *Modli se*

Bože, nacházím zalíbení v mnoha krásných a dobrých pozemských věcech. Pomoz mi pamatovat na to, že jen ty sám jsi potěšení, které nikdy nekončí.

### *Jednej*

Pobuď dnes nějaký čas venku. Jdi na procházku nebo jen tiše sed' a pozoruj přírodu. Děkuj Bohu za to, jakým podivuhodným způsobem utvořil všechno, co žije.



## 24. ledna

### *Přemýšlej*

*„Všichni občas potřebujeme období delšího fyzického, psychického a duchovního odpočinku. Zejména pro ty, kdo žijí ve velkých městech, je důležité, aby se na chvíli vnořili do přírody. Aby dovolená byla skutečně dovolenou a přinášela opravdový odpočinek a pohodu, musí v ní člověk obnovit rovnováhu v sobě samém, ve svých vztazích i s okolním prostředím. Je to právě vnitřní a vnější harmonie, co osvěžuje mysl a dodává tělu a duchu energii.“*

SV. JAN PAVEL II.

### *Modli se*

Bože, někdy mě zcela přemůže malátná šed' všedních dní. Pomož mi vzpamatovat se a dopřát si čas k odpočinku a relaxaci.

### *Jednej*

Máš tuto zimu tolik práce, že se ani nedostanete ven? Protáhni se a dopřej si pohyb na čerstvém vzduchu. I když si nemůžeš vzít dovolenou, udělej si aspoň trochu času, vystup z koloběhu povinností a trošičku se zrekreuj. Dovol Bohu, aby tě oživil, osvěžil a posílil.



## 25. ledna

### *Přemýšlej*

*„Dělejte v každé chvíli věrně to, co od vás Bůh vyžaduje, a myšlenky na všechno ostatní přenechejte jemu. Ujišťuji vás, že když budete takto žít, budete zakoušet veliký pokoj.“*

SV. JANA FRANTIŠKA DE CHANTAL

### *Modli se*

Bože, toužím ti dát všechno, ale jsem slabá a vrtkavá jako malé dítě. Drž mě a připomínej mi v každé chvíli, že jsi se mnou a že v tobě můžu všechno.

### *Jednej*

Zkus dnes obejmout každého ze svých blízkých. Najdi si chvilku pro obejmutí i větších dětí, které už od tebe podobné projevy nečekají. Udělej to s citem, abys je nezaskočila.



## 26. ledna

### *Přemýšlej*

*„Buďte radostní, opravdově radostní. Život pravého křesťana by měl být neustálou oslavou, předehrdou k věčné radosti.“*

SV. JAN TEOFAN VÉNARD

### *Modli se*

Nedovol mi, Pane, abych se dívala dolů, když nesu kříž, který jsi mi určil. Kéž mám hlavu vzhůru a dívám se do nebe.

### *Jednej*

Co u vás doma děláte, když si chcete udělat radost? Upečete buchtu? Zahrajete si nebo zaspportujete za domem? Zazpíváte si spolu? Hrajete deskové hry? Vyberte si cokoliv a dnes to udělejte!



## 27. ledna

### *Přemýšlej*

*„Aby se duše neustále udržovala ve stavu klidu a mírnosti, je nutné vykonávat každou činnost tak, jako by byla konána za přítomnosti Boha a jako by ji sám nařídil.“*

SV. FRANTIŠEK SALESKÝ

### *Modli se*

Bože, pomoz mi důvěřovat, že máš vše ve svých rukou. Ať najdu pokoj a radost, které přicházejí, přijímáme-li každý okamžik svého života jako obdarování.

### *Jednej*

Co dělá v zimě vaší rodině radost? Prohlížení starých fotoalb? Společný sport? Dovádění se psem? Návštěva kina? Ať je to cokoli, udělejte si na to dnes čas.



## 28. ledna

### *Přemýšlej*

*„Když jsou srdce plná duchovní radosti, smrtelné uštknutí Hada je zmařeno. Zlí duchové nemohou Kristovu služebníkovi uškodit, když vidí, že je naplněn svatou radostí.“*

SV. FRANTIŠEK Z ASSISI

### *Modli se*

Bože, jsem tak vděčná za to, že nic, dokonce ani ďábel, není větší než ty. Naplňuj mě svou radostí a ochraňuj nás před zlem. Dej prosím, abych se otvírala tvé lásce.

### *Jednej*

Upeč dnes rodině muffiny a naplň je sladkým krémem nebo pudinkem. Všichni si tak můžete připomenout, že nás Bůh naplňuje radostí – jen mu to musíme dovolit.



## 29. ledna

### *Přemýšlej*

*„Ten si vytvoří kříž z pýchy, jiný z bezdůvodné nespokojenosti; další zas z netrpělivé nedočkavosti nebo mrzuté nevrlosti. Přesto s jistotou víme, že náš Bůh nás volá ke svatému životu, že nám v hojnosti dává veškerou potřebnou milost, a i když jsme sami o sobě slabí, tato milost nás dokáže přenést přes všechny překážky a obtíže.“*

SV. ALŽBĚTA ANNA SETONOVÁ

### *Modli se*

Přijmi dnes, Bože, všechny mé drobné smutky, starosti, bolesti a stížnosti. Osvoboď mě od nich a postarej se, abych tím dnes nezatěžovala druhé.

### *Jednej*

Dnes si můžeš s malými i většími dětmi zahrát na něco odvážného: plavit se spolu po oceánu, stát se lvy, vyrazit na Mars. Nic není nemožné!



## 30. ledna

### *Přemýšlej*

*„Cokoli se nehodilo do mého plánu, to patřilo do Božího plánu. Jsem stále hlouběji a pevněji přesvědčená, že nic není pouhou náhodou, když se na to podíváme ve světle skutečnosti, že celý můj život byl až do nejmenších detailů pro mě naplánován Boží Prozřetelností a má v Božích vševidoucích očích ucelený význam. A tak se začínám radovat ze světla slávy, v němž mi bude tento smysl odhalen.“*

SV. EDITH STEINOVÁ

### *Modli se*

Pane, vidím ve svém životě světlo tvé slávy. Dovol, abych ti svěřila své plány a abych se vždy těšila z tvé dobroty a milosrdenství.

### *Jednej*

Sepiš si seznam situací, kdy tvoje plány nebyly součástí Božího plánu. Poznamenej si poučení, jež sis z toho vzala, i to, jak tě poté Bůh díky této zkušenosti formoval dál. Buď vděčná za chvíle, kdy se některé naše plány hatí. Raduj se z Boží moudrosti a milosrdenství.