2022

EXODUS 90 PRO ŽENY

CÍL EXODU PRO MOJI VÍRU

- .....
- .....
- .....
- .....

CÍL EXODU PRO MŮJ OSOBNÍ ŽIVOT

- .....
- .....
- .....
- .....

DUCHOVNÍ PILÍŘE

Askeze

Cílem není sebetrápení, ale zklidnění a prostor pro modlitbu, péči o vztahy a konání skutků milosrdenství.

Modlitba

Založeno na četbě Písma a rozjímání s ohledem na stanovené cíle exodu. Díky askezi bez balastu běžného života.

OSOBNÍ PILÍŘE

Rok rodiny

Exodem nejdu sama. Duchovní rozměr se primárně odehrává v rodině.

Péče o své tělo

Tělo je chrám Ducha sv. Je to dar, skrze který fyzicky vykonáváme Boží vůli.

CO NOVÉHO SE CHCI NAUČIT

Duchovní pilíře exodu

Instrukce

V oblasti askeze a modlitby vyber dle libosti a dodržuj po celou dobu.

ASKEZE + MODLITBA

PO	UT	ST	CT	PA	SO	NE
X						

- *Jednou měsíčně setkání celého společenství žen v exodu.*
- *Neděle a svátky jsou dny, kdy je možno v askezi lehce polevit.*

ASKEZE

- *studená sprcha každý den*
- *žádné sladkosti (včetně nápojů)*
- *žádný alkohol*
- *středa a pátek bez masa*
- *bez televize, rádia atd. (filmy, seriály, Netflix)*
- *mobil jen na práci a nutnou komunikaci*
- *duchovní četba a hudba*

MODLITBA

- *Možnost 1: četba Nového zákona (denně 2-3 kapitoly) plus rozjímání (denně cca 30 min)*
- *Možnost 2: Pravidelná četba Bible plus rozjímání (cca 15 minut denně)*

- *Týdně růženec (možno ve dvojici či s manželem v exodu)*
- *Pravidelná modlitba s dětmi (denně)*
- *Modlitba ve skupině (3-4 lidi)*

OSOBNÍ PŘEDSEVZETÍ

- .....
- .....
- .....

Osobní pilíře exodu

Instrukce

Vyber podněty dle libosti a dodržuj po celou dobu.

PÉČE O TĚLO, RODINU A SPOLEČENSTVÍ

PO	UT	ST	CT	PA	SO	NE
X						

- *Najdi si přítelkyni do páru na setkání jednou týdně.*
- *Měj po celou dobu na zřeteli svůj osobní důvod, se kterým ses do exodu pustila.*

MOJE TĚLO

- *pravidelné pobyt na čerstvém vzduchu (denně)*
- *pravidelné cvičení (10–60 min)*
- *přiměřená péče o tělo a tvář (každá ví, zda má v této oblasti přidat či ubrat)*

RODINA A SPOLEČENSTVÍ

- *ušetřený čas věnovat povídání s manželem*
- *ušetřený čas věnovat povídání s dětmi*
- *skutky milosrdenství*

OSOBNÍ PŘEDSEVZETÍ

- .....
  .....
- .....
  .....
- .....
  .....