

---

## NÁPADY NA KREATIVNÍ MODLITBY DOMA

### Nechat to být

**Budeš potřebovat:** nádoba s víčkem, papír, propisku

**Chystání:** Postav nádobu před sebe a označ ji jako „krabička starostí“.

**Návod:**

Natrhej papír na kousky. Na kousky papíru napiš nebo nakresli věci, které tě trápí. Potom papírky vlož do krabičky jako vyjádření toho, že vše odevzdáváš Bohu

Všechnu svou starost uvrhněte na něho, neboť mu na vás záleží. 1.Petrova 5,7

---

### Ochraňuj mne

**Budeš potřebovat:** vodu, mýdlo

**Chystání:** Tuto jednoduchou aktivitu můžeš dělat pokaždé, když si budeš mýt ruce.

**Návod:**

Pomocí vody a mýdla si řádně myj ruce po dobu 20s. Během mytí rukou přemýšlet nad tím, jak vnímáš koronavirovou pandemii. Můžeš se se modlit za ochranu.

Bůh je naším útočištěm i silou, velkou pomocí, *ktou* nacházíme v souženích. Žalm 46,1

---

### Být světlem

**Budeš potřebovat:** svíčku, zápalky

**Chystání:** Postav svíčku na stůl nebo na okenní parapet.

**Návod:**

Když v životě procházíme něčím těžkým, často potřebujeme, aby nás někdo povzbudil – aby prosvětlnil naší temnotu.

Znáš někoho, kdo dnes potřebuje povzbudit nebo pomoci? Kdo potřebuje přinést světlo do jeho temnoty? Zapal svíčku a pomodli se za toho člověka. Možná pro něj můžeš být ty sám „tím světlem“, když mu dnes napíšeš.

Vy jste světlo světa. Nemůže být ukryto město ležící na hoře. A když rozsvítí lampu, nekladou ji pod nádobu, ale na stojan; a svítí všem, kteří *jsou* v domě. Matouš 5,14-15



---

## Modli se za svět

**Budeš potřebovat:** mapu světa nebo globus, lepicí papírky

**Chystání:** Tuto aktivitu můžeš dělat na stole nebo na zemi.

### Návod:

Podívej se na mapu. Znáš někoho, kdo žije na jiném místě? Dokážeš najít na mapě zemi, o které jsi nedávno slyšel ve zprávách? Za kterou zemi by ses rád dneska modlil?

Umísti lepicí papírek na mapu a modli se za Boží pokoj a uzdravení.

---

## Lezecké boty

**Budeš potřebovat:** boty, žebřík nebo štafle

**Chystání:** Obuj si boty.

### Návod:

Pokud člověk chce lézt po skalách, potřebuje si obout lezecké boty. Pokud čelíš potížím, může ti to připadat jako kdybys stoupal do kopce. Jakým výzvám dnes čelíš?

Obuj si boty a pomalu vylez po žebříku nebo po štaflích. Během toho popros Boha, aby ti pomohl vy tvých potížích nebo s výzvami, kterým čelíš.

---

## Láska je větší než strach

**Budeš potřebovat:** papír, propisku, (lepicí) papírky ve tvaru srdce

**Chystání:** Tuto aktivitu můžeš na stole se svou rodinou.

### Návod:

Strach může být veliký, můžeme jím být úplně ochromeni. Napiš na papír, čeho se bojíš ve spojení s koronavirem. Potom tyto obavy přelep srdíčky z papíru, abys tím vyjádřil svou naději a modlitbu za osvobození od strachu.

V lásce není strach, ale dokonalá láska strach zahání; vždyť strach působí muka. 1. Janova 4,18



---

## Sklenice vděčnosti

**Budeš potřebovat:** prázdnou sklenici, papír, lepicí papírky, propisku

**Chystání:** Na polici postav sklenici a vedle polož papírky a propisku. Dělej tuto aktivitu se svojí rodinou každý den.

### Návod:

Je dobré být vděčný, tak poděkuj. Za co jsi dnes vděčný?

Každý den na papírek napiš nebo nakresli něco, za co jsi vděčný, a vhod' to do sklenice. Na konci týdne společně otevřete sklenici a přečtete si, za co jste vděční.

---

## Brzy se uzdrav

**Budeš potřebovat:** náplasti, propisku

**Chystání:** Tuto aktivitu můžeš dělat se svou rodinou u stolu.

### Návod:

Máš nějakého známého nebo člena rodiny, komu není dobře? Můžeš jeho/její jméno napsat na náplast jako vyjádření tvé modlitby, aby se se jim brzy ulevilo. Umísti náplast někam, kde na ni bude dobře vidět a kde ji uvidíš každý den (například lednice, dveře od pokoje).

---

## Šumivé odpuštění

**Budeš potřebovat:** čistou sklenici nebo velkou mísu, vodu, šumivý vitamín C nebo lžíci cukru

**Chystání:** Naplň vodou sklenici nebo mísu.

### Návod:

Někdy se cítíme zranění tím, co o nás druzí říkají nebo co nám dělají. Pokud si budeme tato zranění držet, budeme smutní nebo naštvaní. Odpuštění je o tom, že to necháme být.

Vezmi si kousek šumivé tablety (nebo lžíci cukru) a přemýšlej o svých zraněných pocitech. Až si budeš připadat připraven, vhod' tabletu (nebo cukr) do vody. Během jejího rozpouštění přemítej o tom, že člověku, který ti ublížil, odpouštíš a že odchází i tvá bolest.

