

Duchovné cvičenia Filotea 90 inšpirované projektom Exodus 90

„Ustavične sa radujte v Pánovi! Opakujem: Radujte sa! Vaša miernosť nech je známa všetkým ľuďom. Pán je blízko.“ (Flp 4, 4 – 5)

<i>Dni v januári a februári 2025</i>	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<i>Dni Filotea 90</i>	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Čítanie z Božieho Slova																														
Čítanie z knihy Filotea																														
Počúvanie Pána 10 – 20 min.																														
Spánok – minimálne 7 hodín																														
Cvičenie – 3x za týždeň 30 min																														
Jedlo 3x denne pravidelne																														
Nesladené nápoje																														
Bez počítačových hier																														
Miernosť na internete																														
Striedmosť rádio a TV																														
Bez alkoholu																														
Striedmosť v nakupovaní																														
Pôst bez mäsa a sladkostí	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x
Pôst – 1x jedlo dosýta	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x
<i>Krátky pokec s priateľom</i>																														
<i>Spoločné stretnutie skupinky</i>																														
Spytovanie svedomia																														

Omnia ad maiorem Dei Gloriam! – Všetko na väčšiu Božiu slávu!

Duchovné cvičenia Filotea 90 inšpirované projektom Exodus 90

„Ustavične sa radujte v Pánovi! Opakujem: Radujte sa! Vaša miernosť nech je známa všetkým ľuďom. Pán je blízko.“ (Flp 4, 4 – 5)

<i>Dni vo februári a marci 2025</i>	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<i>Dni Filotea 90</i>	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Čítanie z Božieho Slova																														
Čítanie z knihy Filotea																														
Počúvanie Pána 10 – 20 min.																														
Spánok – minimálne 7 hodín																														
Cvičenie – 3x za týždeň 30 min																														
Jedlo 3x denne pravidelne																														
Nesladené nápoje																														
Bez počítačových hier																														
Miernosť na internete																														
Striedmosť rádio a TV																														
Bez alkoholu																														
Striedmosť v nakupovaní																														
Pôst bez mäsa a sladkostí		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x
Pôst – 1x jedlo dosýta		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x
<i>Krátky pokec s priateľom</i>																														
<i>Spoločné stretnutie skupinky</i>																														
Spytovanie svedomia																														

Omnia ad maiorem Dei Gloriam! – Všetko na väčšiu Božiu slávu!

Duchovné cvičenia Filotea 90 inšpirované projektom Exodus 90

„Ustavične sa radujte v Pánovi! Opakujem: Radujte sa! Vaša miernosť nech je známa všetkým ľuďom. Pán je blízko.“ (Flp 4, 4 – 5)

<i>Dni v marci a apríli 2025</i>	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<i>Dni Filotea 90</i>	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
Čítanie z Božieho Slova																														
Čítanie z knihy Filotea																														
Počúvanie Pána 10 – 20 min.																														
Spánok – minimálne 7 hodín																														
Cvičenie – 3x za týždeň 30 min																														
Jedlo 3x denne pravidelne																														
Nesladené nápoje																														
Bez počítačových hier																														
Miernosť na internete																														
Striedmosť rádio a TV																														
Bez alkoholu																														
Striedmosť v nakupovaní																														
Pôst bez mäsa a sladkostí		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x
Pôst – 1x jedlo dosýta		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	x	x		x		x
<i>Krátky pokec s priateľom</i>																														
<i>Spoločné stretnutie skupinky</i>																														
Spytovanie svedomia																														

Omnia ad maiorem Dei Gloriam! – Všetko na väčšiu Božiu slávu!