



ИНСТРУКЦИЯ

Вы держите в руках чек-листы Адвента, созданные, чтобы помочь верующим провести этот литургический период с максимальной пользой для духовной жизни, углубить благочестивые и покаянные практики и подготовиться к радостной встрече с Иисусом в Рождественскую ночь. Они просты в использовании и интуитивно понятны.

Первым делом мы предлагаем вам определиться с постановлениями на Адвент, осознав какое значение они имеют для этого периода радостного ожидания.

Затем - зафиксировать молитвенные интенции, чтобы оставаться верными им на протяжении всего Адвента и не позволить рассеянности и усталости отвлечь нас от прошения, которое так соответствует нашей природе и достоинству.

Далее следуют 3 одинаковых листа, на которых вы можете отмечать, к каким духовным практикам вы прибегали в каждый день этого Адвента, и заметить, сколько времени вы посвящаете Господу на самом деле.

Следующая страница посвящена Таинству Примирения. Она позволит вам отслеживать, как часто вы приступаете к исповеди, и зафиксировать назначенные вам епитимьи.

Отдельную страницу мы посвятили практикам молчания, чтобы они стали более конкретными для вас и вам проще было отслеживать прогресс в этой сфере.

Следующие 4 листа предназначены для благодарностей. Это приглашение в конце каждого дня оглянуться назад и заметить, как много Господь делает для вас, поблагодарить Его за заботу и нежную любовь к вам.

А в конце мы подготовили для вас подборку вдохновляющих рецептов сезонной выпечки, чтобы предложить вам ещё один способ сосредоточения и выражения любви к близким и к грядущему в мир Спасителю.

А теперь переверните страницу, помолитесь и подумайте, какие практики из предложенных нами могли бы помочь вам приблизиться к Богу в этот Адвент и подойти к Торжеству Рождества Христова с верой и радостным трепетом. В добрый путь!

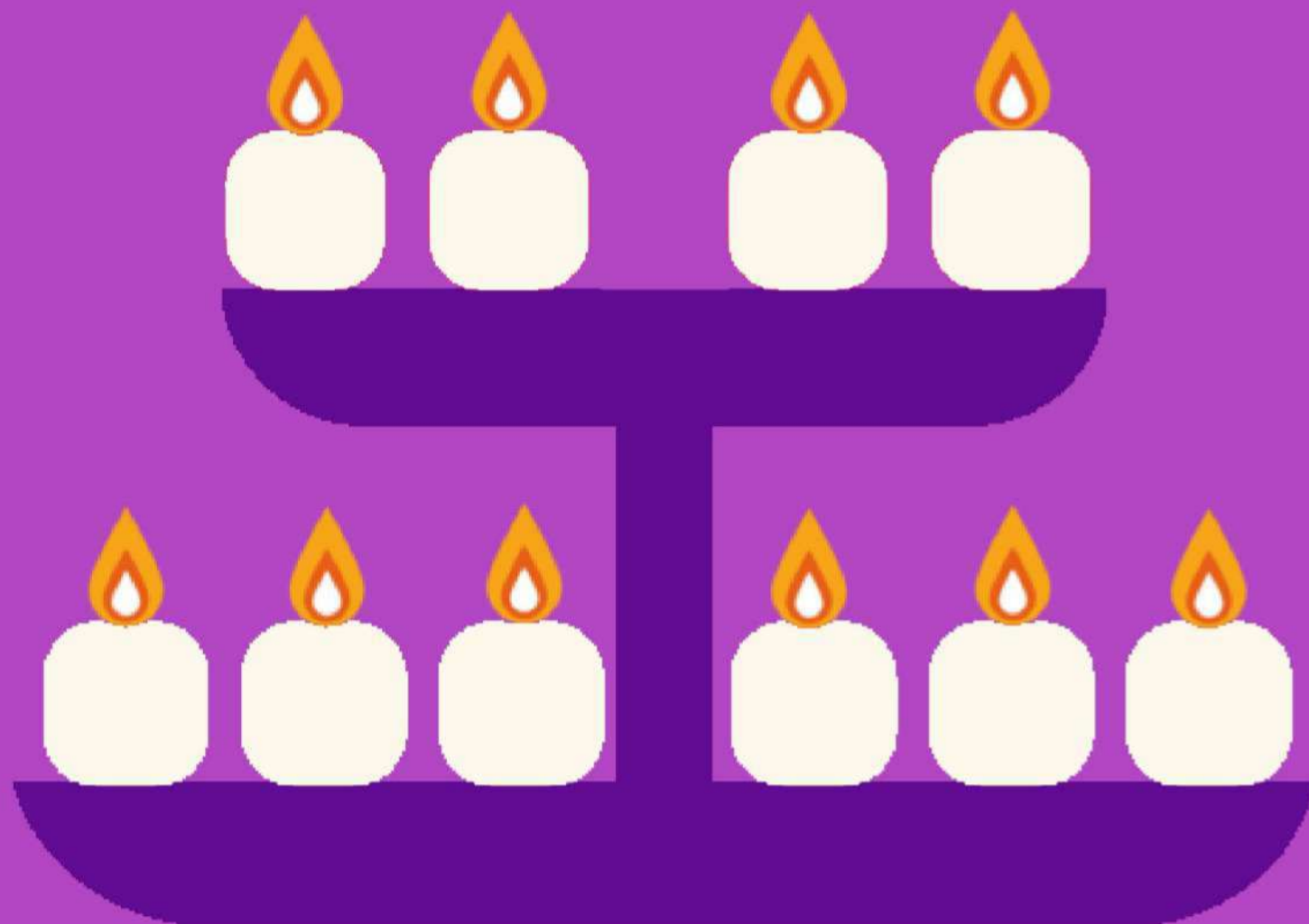
МОИ ПОСТАНОВЛЕНИЯ НА АДВЕНТ



Каждое наше постановление на Адвент - это не испытание силы воли, а подарок Младенцу Иисусу. Подпишите возле каждого подарка, что вы намерены подарить Ему в этот Адвент.

МОИ МОЛИТВЕННЫЕ ИНТЕНЦИИ

Напишите на каждой свечке имя человека, о котором вы обещали молиться, или другую краткую интенцию.



МОИ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Утренняя молитва							
Святая Месса							
Литургия Часов							
Молчание							
Благодарности							
Вечерняя молитва							

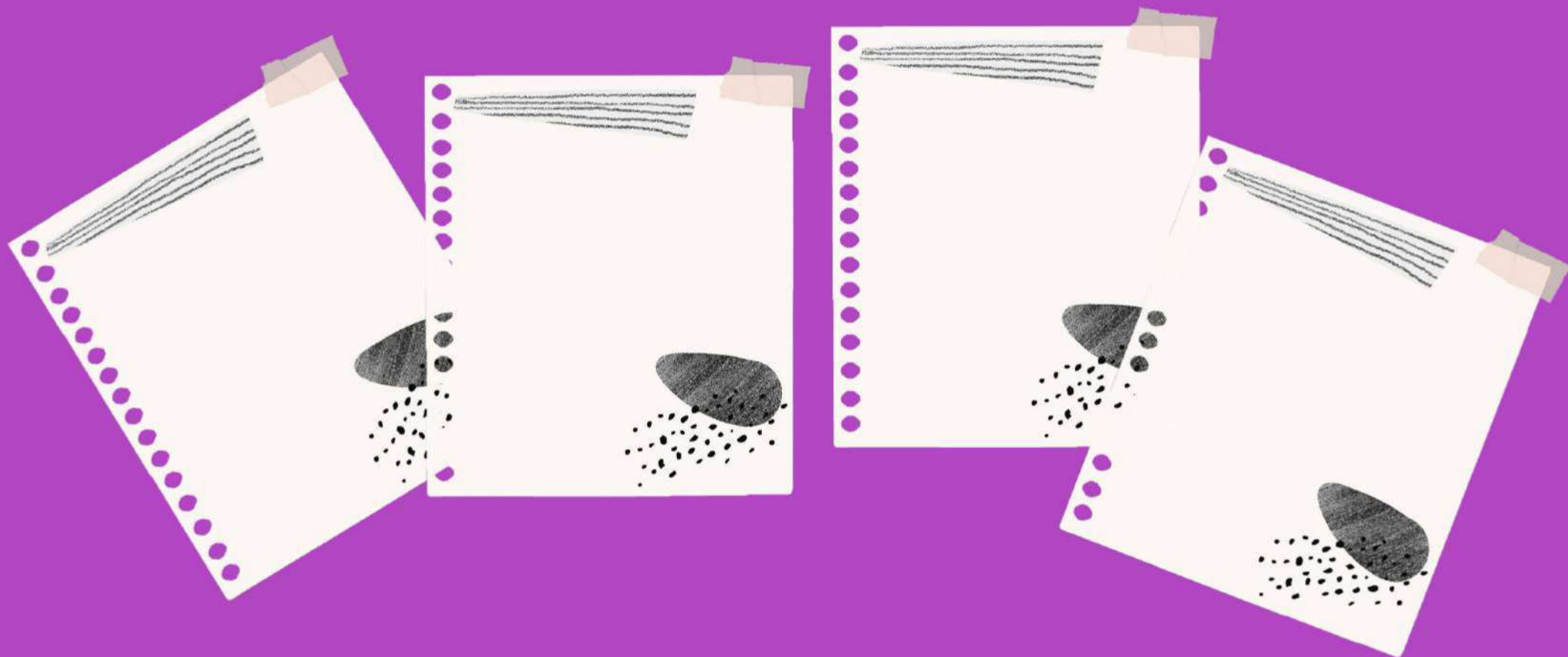
МОИ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Утренняя молитва							
Святая Месса							
Литургия Часов							
Молчание							
Благодарности							
Вечерняя молитва							

МОИ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Утренняя молитва							
Святая Месса							
Литургия Часов							
Молчание							
Благодарности							
Вечерняя молитва							

ТАИНСТВО ИСПОВЕДИ



*На стикерах выше отметьте даты исповеди в период Адвента
и назначенную епитимью, чтобы не забыть исполнить её.*

МОЯ ПРАКТИКА МОЛЧАНИЯ

*Воздержание от
дискуссий в соцсетях.*

*Время в полной тишине,
посвященное Богу.*

*Молчание за чтением
духовной литературы.*

Нарисуйте по 1 звездочке за каждую практику молчания в этот Адвент внутри облака, соответствующего тому способу, которым вы её провели.

Я БЛАГОДАРЮ БОГА ЗА...

*Заполняйте по одному окошку в каждый
день Адвента, чтобы увидеть,
как много Господь делает для вас.*

Я БЛАГОДАРЮ БОГА ЗА...

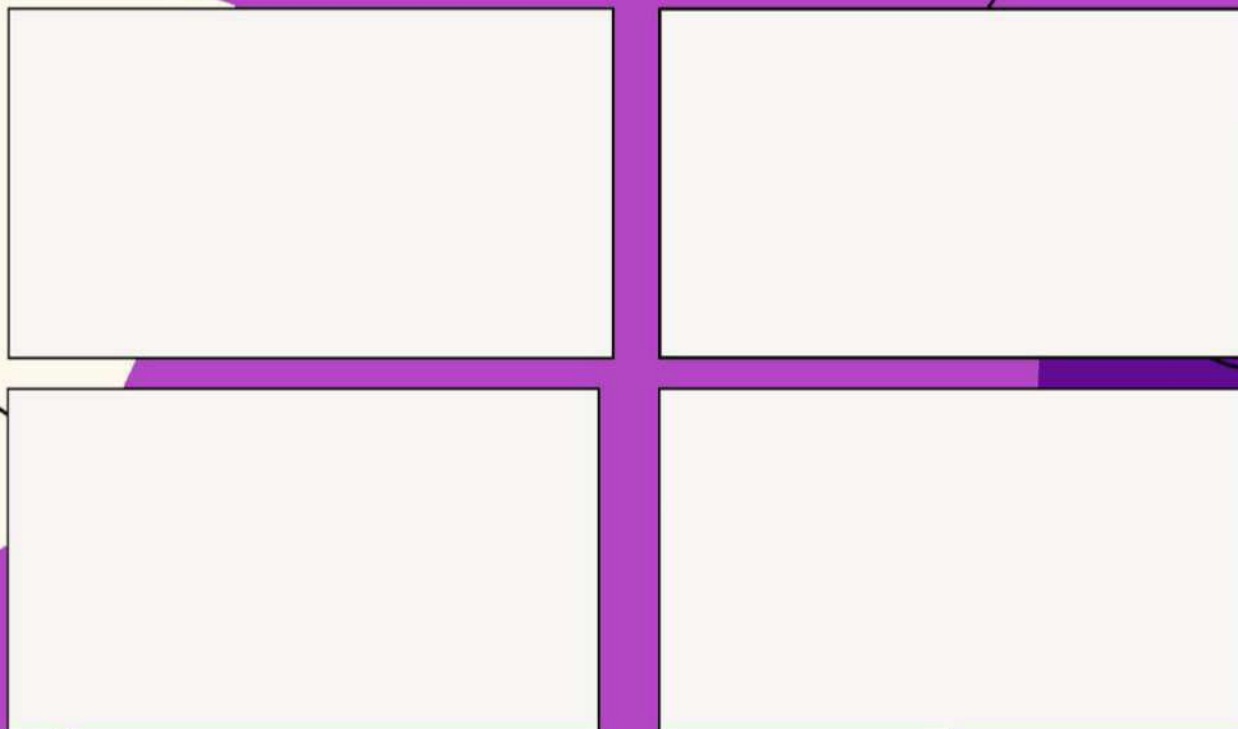
*Заполняйте по одному окошку в каждый
день Адвента, чтобы увидеть,
как много Господь делает для вас.*

Я БЛАГОДАРЮ БОГА ЗА...

*Заполняйте по одному окошку в каждый
день Адвента, чтобы увидеть,
как много Господь делает для вас.*

Я БЛАГОДАРЮ БОГА ЗА...

*Заполняйте по одному окошку в каждый
день Адвента, чтобы увидеть,
как много Господь делает для вас.*



The form consists of four empty rectangular boxes arranged in a 2x2 grid. The top-left box is white with a black border. The top-right box is white with a black border. The bottom-left box is white with a black border. The bottom-right box is white with a black border. The background of the page is purple with abstract white and yellow shapes.

РЕЦЕПТЫ АДВЕНТА



Моравское пряное печенье



Дрезденский кекс



Выпечка с яблоками

Используйте сканер QR-кодов на вашем смартфоне, чтобы открыть рецепты вдохновляющей сезонной выпечки на нашем сайте.

БЛАГОСЛОВЕННОГО АДВЕНТА
И СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕСТВА!

