

# STIČNA IZZIV



40 - DNEVNI STIČNA IZZIV



stična

**#UTRDIMOKORAKE**

mladih

9. 8.



15. 8.

1. teden

@sticnamladih / sticna.net



Hej!

Veseli smo, da smo te pritegnili in si se odločil/a pokukati v to knjižico. Z ekipo smo ustvarili prav posebno pripravo na 40-letnico Stične mladih. Ta priročnik pa je hkrati tudi priprava na nedeljo mladih (12. september) in teden mladih (od 12. do 18. septembra).

Letošnje leto je v celoti v znamenju števila 40. **Stična mladih praznuje 40. rojstni dan, tokratno geslo – Utrdi moje korake – pa izhaja iz Psalma 40.** Vabimo te, da odpreš Sveto pismo, poiščeš omenjeni psalm in si ga prebereš. Na spletni strani Stične mladih pa lahko pod zavihkom "Vseбина" najdeš *nagovor br. Luka Modica*, ki je letošnje geslo prenesel v sodobni čas.

Ustvarjalci Stične mladih smo z željo, da te spodbudimo in podpremo pri utrjevanju tvojih korakov na različnih življenjskih področjih, pripravili **40-dnevni Stična izziv #utrdimokorake**. Izziv poteka v obdobju 40 dni pred Stično mladih – **pričnemo 9. avgusta in končamo 17. septembra** (en dan pred Stično mladih).

V priročniku najdeš raznolike izzive, ki se navezujejo na šest ključnih področij: **telo, duša, duh, odnosi, skupnost in kreativnost**. Izzive bomo objavili ob začetku vsakega tedna. Nekateri izzivi so lažji, drugi morda malce težji. Ne skrbi, ni nujno, da vsak teden opraviš vse izzive. Spodbujamo te, da jih opraviš čim več – glede na časovno razpoložljivost, ki jo imaš v tistem tednu, pa tudi glede na tvoje lastne potrebe in želje, na katerih področjih si želiš še bolj napredovati. **Veseli bomo, če boš veselje ob opravljenem izzivu podelil/a tudi z nami, in sicer z uporabo #utrdimokorake in označitvijo profila @sticnamladih na Instagramu.**

Nedelje bodo dan za razmislek o preteklem tednu: katere izzive si uspel/a opraviti, kako si se ob tem počutil/a, kakšne so želje za prihodnji teden. Za pripravo na nov teden ti bo v pomoč tudi svetopisemski odlomek, ki smo ga izbrali za vsak teden. Da pa ne izdamo vsega že sedaj, nadaljuj z branjem, loti se izzivov in ugotovi, kaj koristnega se še skriva v priročniku pred teboj. Za lažje izpolnjevanje si ga lahko tudi natisneš.

In ne pozabi: **se vidimo 18. septembra v Stični!**

Ustvarjalci 40. Stične mladih



telo



duša



duh



odnosi



skupnost



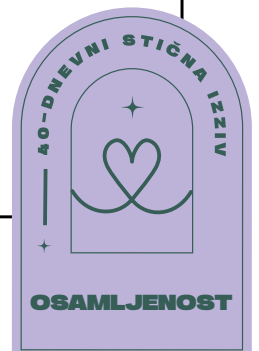
kreativnost



<h1>HLADEN TUŠ ZA ZAČETEK</h1>			
<p>Tole bo kar mrzlo. Stuširaj se z mrzlo vodo! Mrzla voda ima veliko pozitivnih učinkov na zdravje: pomaga izgubljati maščobo, izboljša imunski sistem ter cirkulacijo, povečuje odpornost na stres, izboljša videz kože in las ... in še bi lahko naštevali.</p> <p>Stopi iz svoje tople cone udobja, zberi pogum in postani ledena sveča!</p>		<p><a href="https://www.zdravo.si/12-razlogov-za-tusiranje-s-hladno-vodo/">https://www.zdravo.si/12-razlogov-za-tusiranje-s-hladno-vodo/</a></p>	



<h1>OSAMLJENOST</h1>			
		<p><b>Obiskal/a sem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> stare starše</li><li><input type="radio"/> teto/strica</li><li><input type="radio"/> sorodnike</li><li><input type="radio"/> prijatelja/ico</li><li><input type="radio"/> soseda/o</li></ul>	
<p><b>Osamljenost</b> lahko doleti vsakogar, ne glede na kulturo, raso, družbeni razred ali starost. Gre za notranji občutek praznine in zapuščenosti. Zdi se nam, da smo izolirani od zunanjega sveta ali odrezani od ljudi, s katerimi bi želeli imeti stike. Nekoga, za katerega veš, da se počuti osamljeno, obišči ali ga/jo pokliči. Verjemi, da mu/ji boš na tak način polepšal/a dan.</p> <p>Deli izziv na svoj Instagram story in označi <b>@sticnamladih</b>.</p>			





# NI ME STRAH MOJIH STRAHOV

[https://www.ted.com/talks/trevor\\_ragan\\_how\\_to\\_overcome\\_fear](https://www.ted.com/talks/trevor_ragan_how_to_overcome_fear)



V spodnjo tabelo zapiši čim več svojih strahov (izpolni samo prvi stolpec), nato beri naprej.

STRAH ME JE:	Pred čim me ta strah varuje ali/in pri čem me ovira?	Kako močno me je strah od 1 do 10?	PRVI KORAK na poti spopadanja s tem strahom:	Kako uspešen/a sem bil/a?

Bravo, razmišljanje o strahovih je že prvi korak na poti spopadanja z njimi. Vendar ob tem ne pozabimo, da je strah normalno in zelo uporabno čustvo. Že tisočletja nas varuje pred nevarnostmi in omogoča, da (pre)živimo. Včasih pa se zaplete, sajti isti strahovi začnejo ovirati naše priložnosti za učenje in nas oropajo novih, tako pozitivnih kot negativnih izkušenj, ki bi nam omogočale, da rastemo.

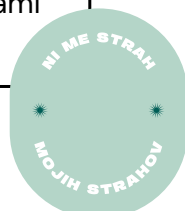
Sedaj lahko nadaljuješ z izpolnjevanjem tabele:

- Za svoje zapisane strahove premisli, ali varujejo tvoje življenje ali ga otežujejo s tem, ko te ovirajo na poti do ciljev. Zapiši v drugi stolpec.
- Za strahove, ki te ovirajo, izpolni še naslednje stolpce. Kako močno od 1 do 10 čutiš vsak strah? Kaj lahko narediš, da bi se z njim spoprijel?

Zavedaj se, da strah ne bo kar izginil z eno pravo potezo. Najbrž te bo vedno spremljal, ti pa se ga boš s časom in treningom (na)učil/a vedno bolje obvladovati. Premagovanje strahu je kot pridobivanje mišic. :) Zato si lahko za premagovanje na začetku izbereš manjše breme, torej tisti strah, ki si ga označil/a z najnižjo številko. Dovolj si delati majhne korake na poti premagovanja.




Ob vsem skupaj pa ne pozabi Jezusovih besed: "Na svetu imate stisko, toda bodite pogumni: jaz sem svet premagal." (Jn 16,33) On je odstranil razlog za človekov največji strah: strah pred smrtjo, saj nam je pokazal, da se življenje po njej ne konča. Z močjo, ki je močnejša od smrti je s tabo v boju z vsemi strahovi. Zaupaj mu.

Na koncu si lahko za vsak korak zapišeš, kako uspešen/a si bil/a. Svoje korake lahko deliš z nami in s svojimi prijatelji na družbenih omrežjih, mi pa te že vnaprej izročamo Božji moči!





<h1>USTVARI DIY KRIŽEK</h1>	
<p>Že imaš križek na steni svoje sobe? Tudi če ga že imaš, je morda čas, da izdeláš takega, ki bo čisto unikatno in tvoj. Križ predstavlja unikatno ljubezen Boga do tebe. Ko pogledaš nanj, te spomni, da te ima Bog tako rad, da je dal svoje življenje zate.</p> <p>Tvoja naloga je preprosta, končni izdelek pa bo <b>DIY (do it yourself) križek</b>, narejen v tvojem stilu. Pojdi na sprehod v okolico, kjer se trenutno nahajaš, in svojo pozornost usmeri v naravne materiale, ki te obdajajo. Poglej na tla, v višino kolen, oči, v zrak. Kaj vidiš? Kakšna je tekstura, barva, vonj teh materialov? Ti je katera oblika ali barva še posebej blizu, te na kaj spominja? Naber čim več različnih palčk, kamenčkov, listov, školjk ... pri tem pa bodi pozoren/a, da pri nabiranju materialov ne uničuješ narave.</p> <p>Po sprehodu si oglej vse nabrane stvari in premisli, s katerimi materiali boš nadaljeval, da bo križek najbolj predstavljal tvoj odnos z Bogom. Pri izdelavi si pomagaj z lepilom, vrvicami, sponkami, barvami, vseeno pa naj bo končni izdelek pretežno ustvarjen iz nabranih naravnih materialov.</p> <p>Izdelaš lahko več križkov in jih podariš prijateljem ali sorodnikom. Lepa pozornost, kajne?</p>	

<h1>JEZUS, JAZ SEM</h1>		
<p>Ustavi se v cerkvi, ob bližnji kapelici ali pa na mirnem kraju in nameni par minut pogovoru z Bogom.</p> <p><b>Izroči mu svoj dan – veselje, skrb, hvaležnost, karkoli čutiš ta trenutek.</b></p>		





## NA SPREHOD Z VREČKO ZA SMETI



Kaj zate pomeni beseda **“skupnost”**? Kako si jo razlagaš? Osnovna definicija gre nekako takole: skupnost je sestavljena iz več ljudi, ki jih družijo, povezujejo skupne lastnosti, potrebe in cilji (SSKJ).

Potrebe skupnosti so zelo različne. Te dni si vzemi čas za sprehod, na katerega se odpravi z vrečko za smeti in jo napolni z odpadki, ki jih boš našel/a ob poti. Pobrane smeti loči v za to namenjene zabojnike. Tako boš veliko doprinesel/a k lokalni skupnosti, predvsem pa naravi.



V prostorček prilepi fotografijo smeti, ki si jih nabral/a!



# NEDELJSKA REFLEKSIJA

**Katere izzive si opravila/a?**

- Hladen tuš za začetek
- Osamljenost
- Ni me strah mojih strahov
- Ustvari DIY križek
- Jezus, jaz sem
- Na sprehod z vrečko za smeti

**Kaj te je v tem tednu najbolj izzvalo in te nagovorilo?**

---

---

---

**V čem si napredoval/a?**

---

---

---

**Zapiši si trenutek tega tedna, ko si se najbolj zavedal/a Božje bližine.**

---

---

---

**K čemu te Bog kliče v naslednjem tednu?**

---

---

---



# PRIPOROČAMO

## YOUTUBE

### Ascension Presents kanal

<https://www.youtube.com/channel/UCVdGX3N-WIJ5nUvkIBTNhAw>



### Surrender Is Not An Option

[https://www.youtube.com/watch?v=cG5Wkt6VcYw&ab\\_channel=CrusaderStudios](https://www.youtube.com/watch?v=cG5Wkt6VcYw&ab_channel=CrusaderStudios)



### The Morality of Exercise

[https://www.youtube.com/watch?v=TINX6vDv7qQ&ab\\_channel=PintsWithAquinas](https://www.youtube.com/watch?v=TINX6vDv7qQ&ab_channel=PintsWithAquinas)



### God's Call for Creativity

[https://www.youtube.com/watch?v=PPtsHY-Tz-l&ab\\_channel=DailyDisciple](https://www.youtube.com/watch?v=PPtsHY-Tz-l&ab_channel=DailyDisciple)



## GLASBA

### NF - Oh Lord

[https://www.youtube.com/watch?v=HONOf4uaZI&ab\\_channel=NFVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=HONOf4uaZI&ab_channel=NFVEVO)



### Elevation Worship - Graves Into Gardens ft. Brandon Lake

[https://www.youtube.com/watch?v=KwX1f2gYKZ4&ab\\_channel=ElevationWorship](https://www.youtube.com/watch?v=KwX1f2gYKZ4&ab_channel=ElevationWorship)



### All Souls Orchestra - Song Of Solomon ft. Martin Smith

[https://www.youtube.com/watch?v=3zUANOIge10&ab\\_channel=asoVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=3zUANOIge10&ab_channel=asoVEVO)



## APLIKACIJA

### Hallow

<https://hallow.com/>



## PODKAST

### Ask Father Josh

<https://open.spotify.com/show/7eyACtI9HG5TejcPNU8NIY>



### Družina in življenje

[https://open.spotify.com/show/1fBSdWg4EQjehXrZkTR51A?si=\\_QEvFsOmSi-zdKGVXma6branch=1&nd=1](https://open.spotify.com/show/1fBSdWg4EQjehXrZkTR51A?si=_QEvFsOmSi-zdKGVXma6branch=1&nd=1)



### Unfiltered Faith

<https://open.spotify.com/show/1irt5wwmboGQ6yuOVCzWAN>







# 40-DNEVNI STIČNA IZZIV



## #utrdimokorake

### IZDAJA

Katoliška mladina

### ODGOVARJA

Matevž Mehle

### PRIPRAVA

Lucija Marinček, Kaja Bukovec, Marko Javeršek, Klara Rogina, Tadej Zalar, Karin Hrestak, Mihael Cep, Eva Kržišnik, Dora Klobučar, Blaž Zorko, br. Luka Modic, Andreja Perc, Matevž Mehle in drugi ustvarjalci Stične mladih 2021

### UVODNIK

Klara Rogina

### OBLIKOVANJE

Maja Černe, Hana Brce, Kaja Bukovec, Marko Javeršek

### LEKTURA

Ema Verdinek

Ljubljana, avgust 2021



STIČNA  
MLADIH



KATOLIŠKA  
MLADINA



SLOVENSKA  
ŠKOFOVSKA  
KONFERENCA