

ICH GLAUBE, DASS DU DIESE TIPPS HILFREICH FINDEN WIRST, OB DU EIN PERSÖNLICHES FASTEN ANFÄNGST ODER MIT ANDEREN ZUSAMMEN FASTEST. JENTEZEN FRANKLIN

Wie man beginnt

Starte mit einem klaren Ziel. Sei zielgerichtet. Warum fastest du? Brauchst du Leitung, Heilung, Wiederherstellung von Ehe- oder Familienbelangen? Stehst du finanziellen Schwierigkeiten gegenüber? Bitte den Heiligen Geist für Führung. Bete täglich und lies die Bibel.

Geistliche Vorbereitung

Bekenne deine Sünden vor Gott. Bitte den Heiligen Geist, dir Bereiche deiner Schwäche zu zeigen. Vergebe allen, die dich verletzt haben und frage um Vergebung bei allen, die du vielleicht verletzt hast ([Markus 11:25](#); [Lukas 11:4](#); [17:3-4](#)). Gebe dein Leben ganz Jesus Christus hin und weise weltliche Sehnsüchte ab, die dich beeinträchtigen ([Römer 12:1-2](#)).

Entscheide, was du fasten willst

Die Art und Weise des Fastens ist deine Entscheidung. Du könntest ein völliges Fasten machen, bei dem du nur Flüssigkeiten zu dir nimmst oder vielleicht möchtest du so wie Daniel fasten, der Süßigkeiten und Fleisch vermieden hat und die einzige Flüssigkeit, die er getrunken hat war Wasser. Denke daran, dies mit Zeiten des Gebets und des Bibelstudiums zu ersetzen.

Entscheide wie lang

Du kannst fasten, so lang du möchtest. Die meisten können am einfachsten ein bis drei Tage fasten aber du kannst auch die Gnade spüren, länger zu fasten, vielleicht sogar bis zu 21 oder 40 Tagen. Anfängern ist geraten, langsam anzufangen.

Was du erwarten kannst

Wenn du fastest, entgiftet dein Körper und eliminiert alle Gifte aus deinem Stoffwechsel. Dies kann leichte Beschwerden verursachen, wie Kopfschmerzen und Reizbarkeit während des Vermeidens von Koffein und Zucker. Und natürlich wirst du Hungerschmerzen haben. Schränke deine Aktivitäten und Sport angemessen ein. Nehme dir Zeit, zu ruhen. Fasten bringt übernatürliche Ergebnisse mit sich. Du folgst Jesus' Beispiel wenn du fastest. Verbringe Zeit damit, Lobpreislieder zu hören. Bete so oft wie du kannst während des Tages. Vermeide die normalen Ablenkungen so viel wie möglich und lasse dein Herz und deinen Geist gerichtet auf das Suchen von Gottes Angesicht.

Wie du es beendest

Überesse dich nicht, wenn die Zeit kommt, in der du wieder aufhörst zu fasten. Beginne schrittweise wieder feste Nahrung zu dir zu nehmen; esse kleine Portionen oder Snacks.