

PRAKTISCHE TIPS

1. Plan jouw vastenperiode - Wat voor vasten? Hoe lang? Schrijf je plan op! Informeer je omgeving.
2. Wees specifiek met vasten - Weet waarom je aan het vasten bent en waarvoor je bidt. Betrek God hierin.
3. Plan jouw gebedstijd voor elke dag - Wanneer ga je bidden? Zet het in je agenda. Maak tijd vrij hiervoor!
4. Schrijf je vasten op - God zal tot je spreken, maar het kan op een ander moment meer betekenen.
5. Drink veel water - We halen het meeste van ons water uit voedsel, dus verdubbel je water.
6. Regel support en een 'stok achter de deur' (accountability) - Het is goed om met een vertrouwde vriend te delen wat je doet. Je kunt elkaar scherp houden.
7. Vergeet niet Gods Woord te lezen en te overdenken.
8. Geniet van Gods aanwezigheid.