

PLANES DE AYUNO

Opciones

Opción 1 (ayuno de líquidos + ayuno selectivo)

24 horas de líquidos (agua y jugos naturales) durante el primer día, seguido por 13 días de ayuno conforme al profeta Daniel en (consultar guía aquí).

Opción 2 (ayuno parcial)

14 días de ayuno parcial (ayuno tipo judío). Ejemplos: - No comer nada hasta después de las 12 PM todos los días. - No comer nada después de las 6PM. - Alguna variación parecida.

Opción 3 (ayuno de distracciones del alma)

Abstenerse en los 14 días de distracciones comunes tales como: - Redes sociales con fines de entretenimiento. - Cine y televisión - Alguna cosa que pudiera estar quitando tu atención de las cosas del Señor durante este tiempo.



Se debe evitar:

En cualquiera de las tres opciones que escojas, pidiendo la dirección del Señor para esto, es importante considerar como menciona la opción 3 el identificar tus distracciones más comunes. Así te sugerimos dejarlas a un lado, a fin de enfocarte más en las cosas de Dios durante todo este ayuno. Si dejas de comer, pero sigues distraído en diversos tipos de entretenimiento, puedes estarte perdiendo del mayor beneficio posible al estar en este ayuno.

Citas para estudiar durante este ayuno

Mateo 6:16-18 | Mateo 9:14-15 | Lucas 18:9-14 | Nehemías 9:1-3

Notas de interés

El ayuno se entrega hasta terminar el día del domingo 21 de enero.

Recomendamos consultar a tu médico antes de realizar cualquier tipo de ayuno.

Cada quien pida dirección y fortaleza al Señor para pedir confirmación de como llevar acabo el ayuno.