



## Quelques conseils pratiques durant votre jeûne et prières

### 1. Jeûne partiel

Vous vous privez du petit déjeuner et du déjeuner. Ainsi vous pourrez manger tous les soirs. Si vous le souhaitez vous pourrez boire de l'eau ou autre. Comme vous le sentez.

### 2. Un temps à part. Séparé du monde pour se connecter à Dieu

Ces trois jours sont l'occasion de se séparer pour chercher et écouter le Seigneur. C'est donc bien plus que la grève de la faim.

-Réduisez vos différentes expositions écrans

-Réduisez vos temps de loisirs pour des temps d'intimité

-Pour ceux qui travaillent cela peut être plus compliqué, mais au lieu de déjeuner, vous pourrez par exemple vous promener et pendant ce temps avoir un temps avec Dieu

-Augmenter votre temps de prières et de lecture de la parole de Dieu ou des livres chrétiens.

L'idéal est même que les gens ne se rendent pas compte que vous êtes en train de jeuner. Réfléchissez donc à une organisation qui sera mieux.



## Quelques conseils pratiques durant votre jeûne et prières

### 3. Planifier

des moments précis avec Dieu dans un endroit où vous ne serez pas dérangés.

-Peut-être se lever plus tôt pour avoir ce temps avec Dieu et ne pas perturber les autres. Tout en priant calmement il y a un risque de réveiller les autres

-Aller dans un endroit où vous pourrez être calme.

-Utilisez votre montre pour connaître le temps que vous consacrez. Cela est très utile

-Je vous conseille de suivre l'exemple de Daniel qui avait 3 rdv par jours avec le seigneur.

- 1h tôt le matin
- 1h le midi
- 1h le soir avant de manger.

### 4. Préparer ce que vous allez demander à Dieu

Vous avez probablement un cahier avec des sujets de prières. Lorsque nous demandons audience, nous ne découvrons pas nos attentes en présence de la personnalité que nous rencontrons. Imaginez-vous quelqu'un demander une audience au président de la république sans préparer ce qu'il a demandé ? ce serait inutile. Venons dans sa présence avec un objectif précis et vous serez exaucés . Cela nous évitera également de multiplier des paroles vaines.

Même une réponse négative est une réponse.