


v.	FASTEKALENDER 2018 Praktiska tips HUR VI BÄTTRE KAN ÅTERSPEGLA GUDS KÄRLEK I vardagen och växa i kärlek till andra och oss själva	Ur The 40-Day Lenten Devotion Book, av Phil Ressler. 40 betenden att skrota i och med Fastan. Gud har så mycket gott att ge oss, men många av exemplen hindrar oss från att bli de vi är ämnade att vara. Vad skulle du behöva sluta med? Vad saknar du i listan?						Bra undervisning: willowcreek.tv life.church/watch elevationchurch.org Söndag Vila 1 i Fastan Gudstjänst Kyrka och/eller TV 
7		40 saker ge upp/lägga ner/av med för Guds, din och andras skull. 1) Rädslan att misslyckas 2) Bekvämlighetzon 3) Känsla av värdelöshet 4) Otålighet 5) Pensionera dig från församlingen	6) Vara folk till lags 7) Jämförelse 8) Skylla på andra 9) Skuldbelägga dig 10) Överengagemang 11) Strunta i fråga om råd 12) Orenhet vidrighet 13) "Jag har rätt till!" 14) Apati	15) Hat 16) Negativitet 17) Känsla av inte ha ekonomiska resurser 18) "Känna efter" 19) Klagande 20) Bitterhet 21) Distractioner 22) Ge upp	23) Apati 24) Halvdant engagemang 25) Negativt prat 26) Stressad 27) Känslan av ensamhet 28) Oenighet 29) Quick Fix 30) Oro 31) Idolisera folk	32) Vägra förändring 33) Egensinnig stolthet 34) För liten bild av Gud 35) Avundsjuka 36) Otacksamhet 37) Själviska ambitioner 38) Kan själv 39) Sorg 40) Mitt liv		
v.	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
8	15 minuter till eftertanke Läs ett kapitel ur Bibeln varje dag i veckan. Fundera över det. Bibelapp: YouVersion Ger mer än scrolla bort 15 min på diverse sidor i mobilen ☺	Välj några dåliga vanor du har och arbeta under fastetiden för att bli av med dem se exempel ovan 40 SAKER	Ha ögonkontakt med människor du möter och le mot dem	Läs en hel bibelbok Tips: 1 Petrus brev eller Jakobs brev	Ta en risk	Gör något av det som gör dig lycklig	2 i Fastan Vila Gudstjänst Kyrka och/eller TV	
9	Promenera/åk skidor minst 30 minuter om dagen under veckan.	Byt ut en kopp kaffe/the/läsk mot två glas vatten varje dag	Gör en god gärning	Börja läsa boken du alltid har velat läsa. T.ex. i stället för att se TV eller surfa på nätet	Stig upp tidigt på morgonen (förslagsvis för att ta tid med Gud).	Hjälp till med en hushållssyssla (hemma eller hos någon annan)	3 i Fastan Vila Gudstjänst Kyrka och/eller TV	
10	Välj ut en sak som du ber för varje dag den här veckan.	Ge någon en kram	Gör något som du tycker är svårt/skrämmande ex. hälsa på någon du inte träffar på länge	Ta tid för en vän	Fasta från media - TV, Internet, sociala medier m.m. Bestäm vad och hur länge. Lägg gärna till fler.	Skriv dagbok (den kan t.ex. användas för att skriva ned böner eller utvärdera dagen) Under resten av Fastan	Midfastosöndagen Vila Gudstjänst Kyrka och/eller TV	
11	Avsett 5-10 minuter för bön varje dag i veckan.	Återuppta kontakten med någon du inte har pratat med på länge	Fråga hur någon mår <i>egentligen</i> och ta tid till att lyssna på svaret	Visa uppskattning för dina föräldrar eller andra familje-medlemmar	Bjud hem någon på fika eller middag	Var utan mobiltelefonen hela dagen.	Jungfru Marie bebåd. Vila Gudstjänst Kyrka och/eller TV	
12	Ät frukt och grönt varje dag den här veckan	Ljug inte på hela dagen eller helst på hela veckan eller helst inte alls (inte ens lite)	Ta en kväll med att bara va	Övrraska någon med en med ett fika	Dela med dig av ditt överflöd fika, mat, pengar, kärlek...	Avsett tid till att lära dig något du har drömt om att kunna, t.ex. laga mat, sticka, pilates, måla	PALMSÖNDAGEN Vila Gudstjänst Kyrka och/eller TV	
13	Gör minst en osjälvisk gärning varje dag den här veckan	Ta en promenad eller en skidtur i skogen och njut av lugnet	Dela något som tynger dig med någon du litar på	SKÄRTORS DAG Klaga inte på hela dagen	LÅNGFREDAG Gå på Gudstjänst och var öppen för vad Gud vill säga till dig	PÅSKAFTON Avsett tid till att lyssna på vad Gud vill med ditt liv Ta med det kommande veckor	PÅSK DAGEN Vila Gudstjänst Kyrka och/eller TV	