

TLT 21-Day Corporate fasting Tips

Jan.6 – 26, 2025

Con este llamado a entrar en ayuno de 21 días, debemos prepararnos adecuadamente para que el ayuno pueda honrar a Dios y cumplir su propósito. Queremos compartir algunas reflexiones de nuestras propias experiencias para ayudarte y animarte.

1. Busque consejo médico si es mayor o tiene problemas de salud

2. Ayuna y ora para humillarte y purificar tu adoración

En el ayuno no estamos tratando de obtener algo de Dios; estamos tratando de realinear el afecto de nuestro corazón con el de Él. Hacemos lucha a los "placeres que hacen guerra contra el alma", abriendo el camino para una mayor sumisión al Espíritu Santo.

El ayuno nos permite limpiar el santuario de nuestros corazones de tales ídolos.

3. Tómese el tiempo para orar y leer la Palabra

Esto puede parecer obvio, pero el ajetreo y las distracciones pueden impedirte dedicar a las devociones. Leer libros con testimonios de victorias obtenidas a través del ayuno te animará.

4. Tenga un objetivo claro para el enfoque de oración

Sin una visión (una meta clara de oración), la gente perece. Durante un ayuno, tenemos cuatro o cinco metas de oración que hemos articulado claramente.

Cuando no estamos profundamente motivados por un objetivo claro, ¡solemos romper el ayuno! Escribe tu visión para que puedas correr con ella.

5. Haz el ayuno con otra persona - Corporativamente

¡Dos son mejores que uno! Te animamos a que hables de esto con tu familia antes de comenzar el ayuno. Los padres y los niños deben considerar ayunar juntos.

6. No cedas a la condenación si fallas

El dilema de "ayunar o no ayunar" puede ser una herramienta importante del enemigo. Aunque puedas fallar varias veces, Dios siempre extiende la gracia. Reinicia y reanuda justo donde lo dejaste.

7. Determine la duración antes del ayuno, no después de comenzar

- Un ayuno **total** es sin agua. Esto es extremadamente duro para el cuerpo. No vayas más allá de tres días.
- Un **ayuno de solo agua** es una experiencia muy desafiante pero profundamente espiritual. Muchas personas pueden soportar cuarenta días solo con agua, aunque esto depende del peso y el metabolismo de cada uno.
- Un **ayuno de frutas y verduras** le permite entrar en ayunas, pero aún así le da suficiente energía para funcionar. La mayoría de las personas pueden hacer un ayuno de 21 días.
- Un ayuno **parcial** es un ayuno que se hace de una hora determinada del día a otra cada día

TLT 21-Day Corporate fasting Tips

Jan.6 – 26, 2025

8. Prepárate físicamente

Dos días antes de su ayuno, limite su ingesta de alimentos a frutas y verduras. La fruta es un limpiador natural y fácil de digerir. Deja de tomar café antes del ayuno. Prepárate para molestias mentales como la impaciencia, el mal humor y la ansiedad. Espere molestias físicas.

Puede experimentar mareos, dolores de cabeza y diferentes tipos de dolores. Los dolores de cabeza no son necesariamente una señal para dejar de ayunar. Tu cuerpo está trabajando para limpiarse de impurezas.

9. Prepárese para la oposición

El primer día de tu ayuno, puedes esperar que las donas aparecerán de alguna manera en la oficina o en clase. Tu cónyuge (o mamá) de repente se sentirá inspirado para cocinar tus comidas favoritas. ¡Toma esto como un estímulo de Dios para seguir adelante!

Muchas veces, es posible que sientas un aumento de la tensión emocional en casa. Tus ayunos son tan difíciles para tu familia como lo son para mí. Satanás tentó a Jesús en su ayuno, y debemos esperar lo mismo. El desaliento puede llegar como un diluvio, pero reconozca la fuente y tome su posición sobre la victoria de Cristo.

10. Ayuno en secreto

No te jactes de tu ayuno, pero no hagas todo lo posible para enmascararlo cuando la gente te pregunte; si es necesario, simplemente hazles saber que no vas a comer.

Cuanto más le des importancia, más atención atraes. Sé discreto, sé transparente y luego avanza humildemente.

11. Rompa el ayuno con alimentos sólidos ligeros para los próximos varios y/o sopas ligeras

En un ayuno de frutas y verduras o en un ayuno de agua, su sistema digestivo se apaga. Puede ser peligroso si comes demasiado demasiado pronto.

Rompe ese ayuno suavemente con varios días, si comes demasiado demasiado rápido puedes sentirte enfermo.

12. Siéntete libre de descansar mucho y seguir haciendo ejercicio

13. Si está embarazada o amamantando, no ayune comida PUNTO, puede considerar ayunar de las redes sociales o la televisión

14. Espere escuchar la voz de Dios en la Palabra, sueños, visiones y revelaciones

Daniel se preparó para recibir revelación a través del ayuno (Daniel 10:1-3). Las Escrituras también hablan de una recompensa de ayuno (Mateo 6:18). Espere que Dios tenga comunión y se comuniqué con usted de maneras especiales.

15. Los avances a menudo llegan después de un ayuno, no durante él

No escuches la mentira de que no pasa nada. Estoy convencido de que todo ayuno hecho con fe será recompensado.