



Mein

Fasten

BEGLEITER

Impuls- und Notizbuch



francke



*Fasten ist viel einfacher,
als Sie womöglich denken.*

Es ist von unserem Schöpfer in uns angelegt.
Gerade durch zeitweiligen Verzicht können wir das Wertvolle
und den Reichtum unseres Lebens neu wahrnehmen.

Schreiben Sie sich auf, was Ihnen an Schätzen – Empfindungen,
Eindrücken, Erkenntnissen, Gedanken – während Ihrer Fastenreise
begegnet. Die praktischen Anregungen, Fragen und Impulse wollen
Sie dabei inspirieren.

**Viel Freude und fruchtbare Erfahrungen
auf Ihrem persönlichen Fastenweg!**



Fastentage sind heilig, abgesonderte Tage. Tage, die nicht mit Stress und vielen Terminen belastet sein sollten. Sie müssen nicht unbedingt Urlaub nehmen, aber Sie sollten sich um eine gute Balance zwischen Ruhe und Arbeit bemühen. Was wären Ihre ideale Fastenzeit und Ihr liebster Fastenort?

A large rectangular area of dotted grid paper for writing notes on the left side of the page.

A large rectangular area of dotted grid paper for writing notes on the right side of the page.



*Das ist mir
heute wichtig:*



»Wege, die in die Zukunft führen, liegen nie als Wege vor uns.
Sie werden zu Wegen erst dadurch, dass man sie geht.«
(Franz Kafka, 1883–1924)





Bereiten Sie Ihren Körper langsam auf die Fastenwoche vor. Es ist hilfreich, wenn Sie in der vorangehenden Woche weniger tierische Eiweiße in Form von Fleisch, Fisch und Milchprodukten zu sich nehmen. Schränken Sie Ihren Kaffeekonsum drastisch ein, um in der Fastenwoche Kopfschmerzen vorzubeugen. Wie geht es Ihnen damit?

A large rectangular area filled with a light green dotted grid pattern, intended for handwritten notes.

A large rectangular area filled with a light green dotted grid pattern, intended for handwritten notes.



*Das ist mir
heute wichtig:*



»Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken.«
(Johannes Chrysostomus, 345–407 n. Chr.)

