

# ¿CÓMO AYUNAR?

El ayuno, sobre todo si es la primera vez, requiere preparación.

Algunos consejos prácticos :

- Comparte tu intención de ayunar con las personas que viven contigo o con tu entorno y tranquilízalas si es necesario. Explicarles tu decisión a menudo te hará sentir apoyado.
- Prepara tu hogar: tener los armarios llenos de tus galletas favoritas seguramente no sea una buena idea. ;)
- Ajusta tu agenda: comenzar tu ayuno el día que tienes una cena con tus amigos puede complicar las cosas, lo mismo si es el día en que has decidido empezar a hacer crossfit.
- Decide de antemano lo que vas a hacer: ¿Cómo vas a gestionar tu tiempo durante el ayuno? Lectura de la palabra, alabanza, oración, escribir en un diario ?
- Establecer un inicio y un final claros para el ayuno: No fijar un inicio y un final es a menudo la mejor manera... ¡de no ayunar nunca!
- Lo más importante: escribe POR QUÉ estás ayunando. Cuando sientas ganas de romper el ayuno, vuelve a la intención inicial de tu ayuno.

Si no tienes mucha experiencia con el ayuno, empieza poco a poco.

Por ejemplo, podrías empezar con un ayuno intermitente, saltándote solo una comida al día. No olvides hidratarte bien y, poco a poco, puedes alargar el tiempo de ayuno a dos comidas y, finalmente, a 24 horas completas.

Es preferible optar por un ayuno corto, intencionado y regular, en lugar de un ayuno muy intenso que podría desanimarte y llevarte a dejar de ayunar o a hacerlo muy raramente.

Las personas que practican el ayuno lo describen como un momento en el que uno se pone a disposición de Dios, se pone a su escucha y dedica tiempo a la oración. Organiza tu tiempo para que este periodo sea un tiempo reservado para Dios.