

2. Faire une marche de prière. Marcher à l'extérieur, dans la nature, tout en contemplant la création merveilleuse de Dieu. Remerciez-le pour tout ce qu'Il a créé pendant que vous marchez. Demandez-lui de vous donner un esprit d'action de grâces et remerciement.

3. Priez pour le bien-être des autres. Priez pour les dirigeants de l'église pour qu'ils prêchent la Parole que Dieu a destiné, afin que vos amis et les membre de famille se rapprochent de Dieu et l'acceptent dans leur vie ;prier pour les dirigeant du gouvernement qu'ils viennent à Dieu et lui demandent sa volonté.

PARTIE III : APRÈS LE JEÛNE

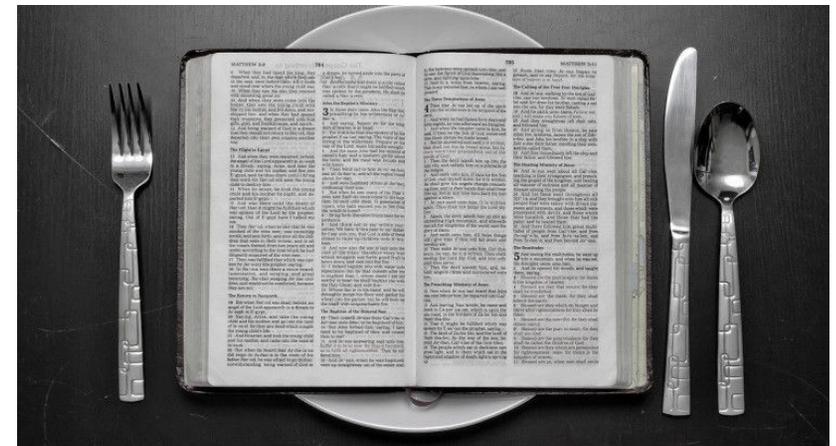
1. Évitez de manger trop vite après un jeûne. Revenir à une habitude de manger régulièrement après un jeûne.
2. Pour un long jeûne commencer avec des aliments simples comme de la salade crue pour le premier jour de la fin du jeûne
3. Le 2e jour, ajoutez une pomme de terre cuite, en évitant toute graisse ou sel sur la pomme de terre.
4. Le 3e jour, ajouter un légume cuit à la vapeur. Ensuite, lancer progressivement des aliments supplémentaires dans votre alimentation.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRE

- **Pour plus de détails sur comment jeûner visiter :**
 - <http://pouvoirdechanger.com/vivre/foi/les-secrets-d-u-jeune/>



Conseils Pratique Pour Jeûner et Prier



COMMENT JEÛNER EN TANT QUE CHRÉTIEN

Le jeûne est un moment sacré où les chrétiens s'abstiennent de nourriture, ou d'autres plaisirs, et prennent le temps de se concentrer sur Dieu. Si vous êtes intéressé à concentrer votre vie autour de Dieu, et approfondissement votre foi - vous pouvez découvrir comment en lisant ce qui suit.

PARTIE I : AVANT LE JEÛNE

1. Maintenir les bons motifs. Notez que le jeûne est chrétien à s'humilier devant lui. Il est un moyen de glorifier notre Seigneur. Gardez ces aspects à l'esprit pendant que vous jeûnez. Ne pas confondre avec d'autres raisons pour le jeûne, comme la perte de poids, etc. Restez centré sur Jésus.

2. Priez avant votre jeûne. Priez, confessant chacun de vos péchés en invitant le Saint-Esprit à entrer dans votre vie. Priez Jésus qu'il sache que vous voulez le connaître personnellement. Priez en réalisant qu'il a vécu sans péché, qu'il est mort à notre place sur la croix pour nos péchés et qu'il a ressuscité trois jours plus tard. Il nous a libéré de la condamnation et nous a donné son don gratuit de la vie éternelle. Demandez pardon à tous ceux à qui vous avez fait du mal ; et demander pardon à Dieu. Pardonne ceux qui vous ont fait du mal. Vous ne voulez pas entrer dans le jeûne avec du rancunes, de l'envie, de l'orgueil, ou de la colère. L'ennemi va essayer d'utiliser ces choses pour vous distraire de votre jeûne.

3. Méditez sur l'Évangile et sur notre Seigneur. Cela inclut sa capacité à pardonner, sa force ou sa sagesse, sa paix, sa capacité d'aimer inconditionnellement, etc. Louez-le pour ses attributs !

Abandonnez-lui votre vie et remerciez-le pour tout ce qu'il a fait pour vous !

4. Déterminer la longueur de votre jeûne. Vous pouvez jeûner pour un repas, 1 jour, 3 jours ou une semaine. Vous voudrez peut-être commencer avec un jeûne plus court. Commencer lentement. Si vous n'avez jamais jeûné auparavant. Vous pouvez également prier et demander au Saint-Esprit de vous révéler combien de temps vous devriez jeûner.

5. Notez le type de jeûne que vous êtes appelé à faire. Vous pouvez sentir que le Saint-Esprit vous appelle à faire un type de jeûne spécifique. Un jeûne partiel peut signifier renoncer à seulement certains types d'aliments. Les Jeûnes de jus supprimer le plaisir de mâcher tout type de nourriture solide, mais les fruits et légumes sont autorisés.

6. Buvez suffisamment d'eau pour soutenir la vie. L'eau n'est pas un aliment, donc buvez de l'eau. Dans un jeûne on s'abstient d'« aliments » solides et liquides - par exemple, les jus de fruits, mais l'eau est essentielle à la vie.

PARTIE II : AU COURS DE LE JEÛNE

1. Prendre du temps avec Dieu le matin. Lisez la Parole de Dieu et méditez en croyant que *Dieu me donne sa sagesse*, afin que *je puisse appliquer Sa Parole dans ma vie* et que *je puisse acquérir une meilleure compréhension de Lui*. Priez pour la volonté de Dieu dans ta vie et pour la direction du Saint-Esprit. Demandez à Dieu de vous conduire à répandre sa gloire dans le monde où nous vivons.