

Fastenselbstverpflichtung

Kreuze an, was Du an den drei Tagen machen willst.

Ich verspreche,

- ☐ **keine Süßigkeiten zu essen.**
- ☐ **keinen Kaffee zu trinken.**
- ☐ **keine Medien zu benutzen.**
- ☐ **nicht mehr als eine halbe Stunde Fernsehen zu schauen.**
- ☐ **keine feste Speise zu mir zu nehmen.**
- ☐ **eine Mahlzeit auszulassen.**
- ☐ **nicht zu spät ins Bett zu gehen.**
- ☐ **nicht _____ .**

Ich nehme mir (evtl. stattdessen) vor:

- ☐ **Eine halbe Stunde früher als sonst aufzustehen, um Zeit mit Jesus zu haben.**
- ☐ **Für mich und meine Familie zu beten.**
- ☐ **Jeden Tag Zeit zum Gebet zu reservieren:**
 - ☐ **Eine halbe Stunde**
 - ☐ **Eine Stunde**
 - ☐ **Eineinhalb Stunden**
 - ☐ **Zwei Stunden**
- ☐ **Ein gutes Gespräch mit jedem Familienmitglied zu führen.**
- ☐ **Die persönliche Bedeutung eines Bibelverses jemandem mitzuteilen.**
- ☐ **Meiner Familie zu erzählen, warum ich faste und was ich erlebe.**
- ☐ _____

Ich verspreche Gott, mein Bestes zu geben, um die Verpflichtung einzuhalten.

Datum

Name / Unterschrift