



MI RAZÓN PARA EL AYUNO:

.....

.....

.....

.....

Circule cuando ayunara y el tipo de ayuno que hará:

Comidas: Desayuno - Almuerzo - Cena - Todo El Día
Días: Dom Lun Mar Mie Jue Vie Sab
Ayuno: Frutas y Vegetales - Jugo - Agua - Redes Sociales

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Creo que Dios desea que tenga hambre de El más que de todo lo que hay en el mundo. Solo Él puede satisfacer los anhelos de mi corazón y decido estar alineado con Su reino y Su propósito para mi vida. Ayunare pidiendo que Dios me cambie y haga cambios en mi familia, iglesia, y mi ciudad. Me comprometo a este ayuno y al plan y propósito de Dios para mi vida.

Firma:

Fecha de Hoy:

¿PORQUE AYUNAMOS?

La Iglesia Comunidad Nueva Vida comienza cada año con un tiempo de ayuno y de oración. El propósito es remover el enfoque de las preocupaciones terrenales y escuchar lo que Dios tiene para nosotros como iglesia e individualmente en el año nuevo.

Ayunar es Bíblico. La oración y el ayuno son practicados regularmente a través de la Biblia. Vemos al pueblo de Dios en el Antiguo y Nuevo Testamento, orando y ayunando para buscar el rostro de Dios y para lo que Él les está llamando. Léase en: Nehemías 9, Esther 4 y Mateo 4.

Ayunar es algo que debemos hacer. Cuando le preguntaron a Jesús porque no ayunaban sus discípulos, dijo: "Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán." (Mateo 9:15) Noten que Jesús no dijo que sus discípulos *tal vez ayunarian* sino *ayunar*. ¡Él nos guía como Sus seguidores suyos a hacer lo mismo!

¿CÓMO DEBO AYUNAR?

Tenemos varias formas de practicar el mandamiento de Dios para ayunar. Ore para decidir cuál elegirá:

- **Ayuno con Agua** – en este ayuno, no comerá nada ni beberá líquidos, sólo tomará agua.
- **Ayuno con Jugo** – solo tomaran jugos hechos con frutas frescas y verduras en lugar de alimentos sólidos/otras bebidas.
- **Ayuno de Daniel** – basado en el ayuno de Daniel en la biblia, este ayuno consiste en consumir principalmente frutas, verduras y agua. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar uno de estos ayunos.
- **Ayuno de Redes Sociales** – nuestra dependencia de los medios de comunicación, no nos permiten un tiempo de desconexión o silencio. Elije uno de los siguientes elementos para ayunar: televisión, noticias, películas, música, radio, medios sociales, juegos de video.

¿CÓMO ES LA ORACIÓN DIFERENTE DURANTE EL AYUNO?

El ayuno es vacío sin el componente principal de la oración. Cuando oramos durante el ayuno, dejamos por un lado nuestras preocupaciones físicas y diligentemente buscamos el corazón de Dios a través de la oración. Reemplaza con oración y medita en la palabra de Dios.



MI RAZÓN PARA EL AYUNO:

.....

.....

.....

.....

Circule cuando ayunara y el tipo de ayuno que hará:

Comidas: Desayuno - Almuerzo - Cena - Todo El Día
Días: Dom Lun Mar Mie Jue Vie Sab
Ayuno: Frutas y Vegetales - Jugo - Agua - Redes Sociales

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Creo que Dios desea que tenga hambre de El más que de todo lo que hay en el mundo. Solo Él puede satisfacer los anhelos de mi corazón y decido estar alineado con Su reino y Su propósito para mi vida. Ayunare pidiendo que Dios me cambie y haga cambios en mi familia, iglesia, y mi ciudad. Me comprometo a este ayuno y al plan y propósito de Dios para mi vida.

Firma:

Fecha de Hoy:

¿PORQUE AYUNAMOS?

La Iglesia Comunidad Nueva Vida comienza cada año con un tiempo de ayuno y de oración. El propósito es remover el enfoque de las preocupaciones terrenales y escuchar lo que Dios tiene para nosotros como iglesia e individualmente en el año nuevo.

Ayunar es Bíblico. La oración y el ayuno son practicados regularmente a través de la Biblia. Vemos al pueblo de Dios en el Antiguo y Nuevo Testamento, orando y ayunando para buscar el rostro de Dios y para lo que Él les está llamando. Léase en: Nehemías 9, Esther 4 y Mateo 4.

Ayunar es algo que debemos hacer. Cuando le preguntaron a Jesús porque no ayunaban sus discípulos, dijo: "Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán." (Mateo 9:15) Noten que Jesús no dijo que sus discípulos *tal vez ayunarían* sino *ayunar*. ¡Él nos guía como Sus seguidores suyos a hacer lo mismo!

¿CÓMO DEBO AYUNAR?

Tenemos varias formas de practicar el mandamiento de Dios para ayunar. Ore para decidir cuál elegirá:

- **Ayuno con Agua** – en este ayuno, no comerá nada ni beberá líquidos, sólo tomará agua.
- **Ayuno con Jugo** – solo tomaran jugos hechos con frutas frescas y verduras en lugar de alimentos sólidos/otras bebidas.
- **Ayuno de Daniel** – basado en el ayuno de Daniel en la biblia, este ayuno consiste en consumir principalmente frutas, verduras y agua. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar uno de estos ayunos.
- **Ayuno de Redes Sociales** – nuestra dependencia de los medios de comunicación, no nos permiten un tiempo de desconexión o silencio. Elije uno de los siguientes elementos para ayunar: televisión, noticias, películas, música, radio, medios sociales, juegos de video.

¿CÓMO ES LA ORACIÓN DIFERENTE DURANTE EL AYUNO?

El ayuno es vacío sin el componente principal de la oración. Cuando oramos durante el ayuno, dejamos por un lado nuestras preocupaciones físicas y diligentemente buscamos el corazón de Dios a través de la oración. Reemplaza con oración y medita en la palabra de Dios.