

Recomendaciones durante el periodo de ayuno



En la dimensión física

- Evite tomar drogas y medicamentos, aún los naturales de hierbas y remedios homeopáticos. **Recuerde**, si va a dejar de tomar medicinas, **deberá ser bajo la autorización de su médico**.
- Se recomienda limitar la actividad física y mental, descanse bien y si es necesario tome una siesta corta al medio día. El ejercicio debe ser moderado.
- Prepárese para enfrentar problemas temporales del carácter, tales como impaciencia, ansiedad y enojo.
- Puede sentir algunas molestias físicas especialmente el segundo día, tales como **sensación** de hambre, mareos o tristeza. El dejar de tomar café y azúcar le puede provocar dolor de cabeza. Otros problemas físicos pueden ser debilidad, cansancio o falta de sueño. Esto generalmente sucede en los primeros dos o tres días, pero al seguir en el ayuno, sentirá una sensación de bienestar tanto físico como espiritual, sin embargo, sí la **sensación de hambre en el estómago persiste tome más líquidos**.

En la dimensión espiritual

- Pídale a Dios que le llene con Su Espíritu Santo de acuerdo a Su orden o mandato en Efesios 5:18 y a Su promesa en 1 Juan 5: 14-15
- Entregue su vida completamente a Jesucristo como su Señor y Maestro; niéguese a obedecer su naturaleza humana (Romanos 12:1-2). De esta manera el Espíritu Santo lo llenará con su Unción y tomará de Jesús su profundo amor y compasión por los perdidos y eso es lo que se manifestará en su vida; así que le será fácil amar a una nación, interceder y clamar por ella y trabajar que el reino de Dios se establezca en ella.
- Medite en los atributos de Dios: amor, soberanía, poder, sabiduría, fidelidad, gracia, compasión, y otros más (Salmos 48:9-10; 103:1-8, 11-13)
- Empiece su tiempo de ayuno y oración con un corazón dispuesto (Hebreos 11:6)