

2024

# FULL IMMERSION - PIANO DI LETTURA+ PREGHIERA + DIGIUNO

Affinché il Dio del nostro Signore Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione perché possiate conoscerlo pienamente. Efesini 1:17

Affinché i loro cuori siano incoraggiati e, uniti mediante l'amore, siano dotati di tutta la ricchezza della piena intelligenza per conoscere a fondo il mistero di Dio, cioè Cristo. Colossesi 2:2

Mese	Data	Giorno	Letture	Pregiera
GIORNO 1			Giovanni 1-7	
GIORNO 2			Giovanni 8-14	
GIORNO 3			Giovanni 15-21	

## DIGIUNO DI 3 GIORNI - TIPI DI DIGIUNO

- Parziale:** Fare un pasto al giorno e bere solo acqua.
- Digiuno di Daniele:** Mangiare frutta (anche secca), verdura, legumi e cereali. NON mangiare dolci, pane, latticini. Bere solo acqua (è possibile bere tisane e frullati). Non bere alcol e altri tipi di bibite. Evitare il caffè.
- Di soli liquidi:** Bere solo frullati e cose liquide.
- Di sola acqua o con acqua e pane** (da fare solo se si è preparati fisicamente e spiritualmente)
- Totale (Digiuno di Ester):** Senza cibo e acqua (da fare solo se si è preparati fisicamente e spiritualmente per un massimo di 3 giorni).

**Se non hai mai fatto un digiuno ma desideri farlo chiedi consiglio. Non scoraggiarti leggendo queste cose. Siamo tutti sulla stessa barca. Chiedi la grazia a Dio e inizia dal piccolo (per esempio eliminando ciò che più ti piace per un periodo di tempo, tipo dolci o carne)**

## CONSIGLI

- MANTENERE UN'ATTITUDINE DI COMUNIONE
- EVITARE QUALSIASI TIPO DI INTRATTENIMENTO (al massimo guardare film cristiani, tipo la Serie The Chosen che prende poco tempo) o video di predicazioni (possibilmente sulla preghiera e digiuno)
- UTILIZZARE IL TELEFONO SOLO IN CASO DI ESTREMA NECESSITA'
- MEGLIO SE SI E' IN GRUPPO (almeno 2 persone, se uno cade l'altro lo rialza)
- SE NON SI E' ABITUATI A DIGIUNARE, PREPARARSI QUALCHE GIORNO PRIMA (per esempio riducendo il caffè, eliminando i dolci e cominciando a mangiare meno del solito)
- LEGGERE LIBRI CHE PARLANO DEL DIGIUNO, PERCHE' ALIMENTANO LA FEDE (contattatemi per consigli)
- DOPO I GIORNI DI DIGIUNO, REINTEGRARE IL CIBO IN MODO GRADUALE (non ingozzarsi, altrimenti si può stare male).

8. IL DIGIUNO NON E' UNA DIETA. NON E' UN MODO PER DIMAGRIRE. NON SI TRATTA DI CIBO MA DI CONSACRAZIONE E SEPARAZIONE DAI PIACERI MONDANI (e il cibo è senza dubbio il primo in lista).

**CONSIGLIO DI DIGIUNARE ALMENO 1 GIORNO O 2 GIORNI A SETTIMANA**

**COME SUDDIVIDERE IL TEMPO DI PREGHIERA**

10 minuti	Lode e Ringraziamento
10 minuti	Pentimento e Adorazione
10 minuti	Richieste Personali (consiglio di scriverle su un foglio così da ricordarle mentre preghi)
10 minuti	Altre Richieste (consiglio di scriverle su un foglio così da ricordarle mentre preghi)
10 minuti	Pregare in Lingue
<b>10 Minuti</b>	<b>Aspetta in Silenzio e permetti a Dio di Parlarti</b>

**Naturalmente è solo un suggerimento.  
Puoi tranquillamente personalizzare tempo, durata e modo.  
Sono delle linee guida che sono sicura ti aiuteranno a crescere nella preghiera, soprattutto in quei giorni in cui non ne hai proprio voglia.  
Una volta presa 'l'abitudine', questo tempo passerà senza nemmeno accorgertene.**