



Die *Fastenzeit* nutzen!

Denn Verzicht kann glücklich machen

Mein/e Ziel/e:

Worauf möchte ich verzichten?

Warum möchte ich fasten?

Warum habe ich gerade dieses Thema für mich gewählt?

Was könnte meinen gewünschten Erfolg verhindern?

Wie kann ich es trotzdem schaffen, dran zu bleiben?

Wer oder was kann mich in meinem Vorhaben zusätzlich unterstützen?

*„Im Schweigen des Fastens
spricht die Seele deutlicher.“*



Meine Bilanz:

Was war einfacher als gedacht?

Was war schwierig?

Bin ich zufrieden mit dem Ergebnis?

Hat es mir zusätzlich zum eigentlichen Fasten noch etwas Unverhofftes gebracht?

*„Durch den Verzicht wird
das Wesentliche sichtbar.“*