

Das ist ein

FASTENTRAININGSPLAN

Der Fastentrainingsplan will:

- zu einem Wochen-Fastenvorsatz anregen
- jeden Tag nachfragen, wie's geht
- Verbindung mit Gleichgesinnten deutlich machen
- an die Sonntagsmesse erinnern
- das Leben Jesu als Beispiel aufzeigen

Hänge diesen Plan an den Spiegel, über die Türklinke, an den Bildschirm des Fernsehers, vor den Bildschirm des Computers, dorthin, wo er dir immer auffällt!

Beachte die Zeichen! Sie sind Kurzformeln für die Woche.

1. Reiß dich am Riemen! Schnall den Gürtel enger!
2. Sei so zuverlässig wie der Hahnenschrei am Morgen!
3. Komm heraus aus deinem Schneckenhaus und sprich mit den anderen!
4. Nimm die rosarote, himmelblaue oder schwarze Brille ab, dann siehst du die Welt mit anderen Augen!
5. Sieh zu, dass dir die richtigen-wichtigen-kleinen Dinge ins Auge fallen, denn für sie wird deine Hand gebraucht!
6. Sei wie eine aufblühende Rose Geschenk für die Anderen!