

Si tu veux jeûner

Jeûne de paroles blessantes et transmets des paroles douces et agréables,

JEÛNE DE MÉCONTENTEMENT ET EMBLIS-TOI DE GRATITUDE

Jeûne de ressentiments, et emplis-toi de douceur et de patience

Jeûne de pessimisme , et emplis-toi d'espérance et d'optimisme

Jeûne de préoccupations, et emplis-toi de confiance en Dieu

JEÛNE DE POSSESSIONS, ET EMBLIS-TOI DE CHOSES SIMPLES DE LA VIE

Jeûne d'idées superficielles, et emplis-toi de prières

JEÛNE DE CRITIQUES SUR LES PERSONNES QUI TENTOURENT,
ET DÉCOUVRE JÉSUS QUI VIT EN ELLES.

**JEUNE D'EGOISME, ET EMBLIS-TOI DE
COMPASSION POUR LES AUTRES**

JEUNE DE RANCUNES ET EMBLIS-TOI
D'UNE ATTITUDE DE RECONCILIATION

Jeûne de paroles, et emplis-toi de silence et d'écoute des autres

**AVEC CE JEUNE, NOUS INONDERONS LE QUOTIDIEN
DE PAIX, D'AMOUR ET DE CONFIANCE !**