

# HEILIGE



Übersetzung aus [goassumption.org](http://goassumption.org)

Spirituelles Wachstum anregen		
<b>Fasten</b>		Achtet darauf, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Fangt klein an und steigert Euch bis zum Verzicht von tierischen Produkten und Milchspeisen.
<b>Beten</b>		Nehmt Euch die Zeit und konzentriert Euch auf das Beten. Es gibt Apps, die Euch hierbei nützlich sein können.
<b>Lesen</b>		Lest täglich ein Kapitel aus der Bibel. Die Evangelien oder die Psalmen sind ein guter Anfang.
<b>Ruhe</b>		Nehmt Euch täglich eine Auszeit und genießt die Ruhe. Ihr könnt bei 30 Sekunden anfangen und täglich Zeit hinzufügen. Beachtet auch die Begrenzung der Bildschirmzeit.
<b>Dankbarkeit</b>		Bedankt Euch täglich bei jemandem. Bedankt Euch direkt oder schreibt ihnen eine Notiz.
<b>Ehrenamt</b>		Biete deine Zeit und deine Fähigkeiten bei guten Sachen freiwillig an.
<b>Anbetung</b>		Beteiligt Euch am Leben der Kirche. Beichtet, helft Ehrenamtlich mit, z.B. während der Liturgie. Begrüßt Eure Mitmenschen.
<b>Reflektion</b>		Schreibt am Ende des Tages auf, wie Euer Tag gelaufen ist. Notiert Euch Schwierigkeiten und Erfolge und reflektiert darüber.

# Heilige 40!

Lebt täglich nach diesen Schritten, beachtet Euren wöchentlichen Fortschritt. Versucht, jeden Tag jedes Ziel zu erreichen. Auf der nächsten Seite findet Ihr eine Tabelle, die Euch hilft, Euer Potenzial zu entdecken und Euch täglich zu verbessern.

Für jedes Ziel, das Ihr erreicht, erhält Ihr 1 Punkt. Die maximale Anzahl an Punkten, die Ihr täglich erreichen könnt, wären somit 8 Punkte.

Die Punkteskala dient nicht dazu, sich mit anderen zu vergleichen. Sie dient vielmehr dazu, sich selbst zu motivieren und über sich selbst zu reflektieren. Es geht nicht darum, sich an den Punkten zu messen. Das Hauptziel der Punkteskala ist, sich auf Jesus Christus und Euch selbst zu konzentrieren.

Wenn Ihr einen Tag aussetzt, ist das völlig in Ordnung. Das Ziel dieser Schritte ist, sich selbst zu verbessern und daran zu wachsen. Erreicht Ihr die Ziele mit Leichtigkeit, könnt Ihr Euch härtere oder größere Ziele setzen. Wenn Ihr Schwierigkeiten habt, die Ziele zu erreichen, könnt Ihr es langsamer angehen. Die Punkteskala dient Euch lediglich als Orientierung und Hilfe.

Anhand der Punktetabelle könnt Ihr erkennen, wo Ihr noch Schwierigkeiten habt und woran Ihr noch arbeiten könnt, um während der großen Fastenzeit zu wachsen.

Wie bei jeder Diät oder jedem körperlichen Training, ist es auch hier gut, wenn Ihr einen persönlichen Trainer habt. Euer Gemeindepfarrer hilft Euch bei Eurem geistigen Training und Wachstum. Vertieft Eure Beziehung zu Eurem Gemeindepfarrer, er ist dazu da, um Euch zu helfen.

Informiert Euch auch im Internet über die große Fastenzeit und über Gebete.

