

## Creatieve manieren om te vasten

1. 40 dagen lang 40 dingen weggooien (*ja dat zijn 1600 dingen in totaal!*).  
Dit kan zijn van een oude brief tot die pennen die je toch niet gebruikt.  
Maak letterlijk ruimte voor Pasen!
2. 40 dagen niet roddelen of negatief denken/spreken.
3. Ga een work-out challenge aan om goed voor het lichaam te zorgen dat God je gegeven heeft.
4. Niet meer eten na de avondmaaltijd.
5. Niet eten tussen de hoofdmaaltijden door.
6. Schrijf dagelijks 3 aardige dingen op voor je partner/ouders/familielid/beste vriend(in).
7. Geen eten bestellen (I say sushi voor paasdiner?!).
8. Een uur tv-tijd/schermtijd extra vervangen door gebed/meditatie/bezinning.
9. Verwijder spelletjes apps van je telefoon.
10. Zet een timer op je meest gebruikte apps (bijv. max 1 uur Instagram per dag).
11. Of gooi heel social media 40 dagen van je telefoon af.
12. 40 dagen zonder vlees (doe mee met de challenge).
13. Maak een Vasten-kalender. Geef jezelf iedere dag een gebedsuitdaging, afgewisseld met een goede daad voor iemand anders. Daag jezelf uit!
14. (Af)douchen met koud water of douche maar 5 minuten.
15. 40 dagen Toos make-uploos!
16. 40 dagen geen lift gebruiken (vooral voor de mensen in een flat!).
17. Ergens in de wereld een priester “adopteren”, bijvoorbeeld via <https://www.foundationforpriests.org/adopt-a-priest-form>.  
Je kunt specifiek voor deze priester en zijn werk en roeping bidden!
18. Alleen water drinken naast je maaltijden, geen andere dranken.
19. Meld je aan voor vrijwilligerswerk. Bijvoorbeeld met mensen wandelen, fietsen, bellen, kaartjes sturen of kijk bij de lokale kerkgemeenschap. Er is veel mogelijk!
20. Het sacrament van de biecht ontvangen.
21. Koffie drinken zonder suiker en/of melk.
22. Doneer bloed.
23. 40 dagen geen onzinnige dingen kopen of online bestellingen plaatsen.
24. Maak dagelijks/om de dag een wandeling en neem een afvalzak en prikker/knijper mee waarmee je het afval verzamelt dat je tegen komt.

25. Maak een “dankbaarheidspot” (kan een weckpot of een suikerpot o.i.d. zijn, het liefst doorzichtig!). Stop daarin iedere dag één of meerdere briefjes waar je iets op schrijft waar je dankbaar voor bent. Met Pasen kun je deze pot samen met je gezin/familie/partner openmaken en terugkijken op een periode vol dankbaarheid!
26. Gebruik korte momentjes - bijv. stilstaan bij rood licht of het opmaken van je bed - om een Onze Vader of een Wees Gegroet te bidden.

*Door: Laura Nieuwlaat - van Dun (Jong Bisdom Den Bosch)*

