

# HEUTE...

40 kleine Mission für den Alltag in der Fastenzeit

## 40 Tage „Heute...“

Die Fastenzeit, oder anders die christliche Vorbereitungszeit auf Ostern geht von Aschermittwoch bis Ostern. Es sind genau 40. Für jeden Tag (außer an den Sonntagen) haben wir für euch eine kleine Aufgabe.

Die Fastenzeit soll kein Wettbewerb sein, wer auf mehr verzichten kann. Es geht vielmehr darum sich neu Auszurichten, vielleicht auch altes zu überdenken und neues auszuprobieren. Oder anders gesagt, sich auf die wichtigen Dinge Leben zu konzentrieren. Also auf Sich - seine Mitmenschen und Gott.

Hänge dir diesen anderen Fastenkalender an den Kühlschrank, deine Pinnwand, deine Haustüre ... jeden Tag suchst du dir eine Mission für deinen Tag heraus und versuche die Aufgabe zu meiste

## 1. Woche: mit meinen Mitmenschen

- Heute begegne ich allen Menschen mit einem Lächeln
- Heute schreibe ich einer Person, der ich schon lange schreiben wollte
- Heute teile ich meine Süßigkeiten
- Heute umarme ich einen Mitmenschen
- Heute bringe ich jemanden zum Lachen
- Heute koche ich für eine andere Person
- Heute sage ich einer Person, der ich viel verdanke einfach mal Danke

## 2. Woche: In der Natur

- Heute lausche ich mit geschlossenen Augen meinen Umgebungsgeräuschen
- Heute gehe ich eine Runde spazieren
- Heute entdecke ich 5 Blumen auf meinen Alltagswegen
- Heute beobachte ich ein Insekt
- Heute beobachte ich zehn Minuten die Wolken über mir
- Heute stehe ich mal Barfuß in eine Wiese
- Heute fange ich mit meinem Mund 5 Regentropfen auf

## 3. Woche: Verzichten

- Heute trinke ich mal nur Leitungswasser
- Heute schaue ich nur 2 Mal auf mein Handy
- Heute verzichte ich auf Social Media
- Heute verzichte ich auf Netflix und Co.
- Heute verzichte ich komplett auf mein Handy
- Heute verzichte ich mal auf ungesunde Nahrungsmittel
- Heute kritisiere ich nichts und niemanden

## 4. Woche: Gönnen

- Heute mache ich einfach mal so wenig wie möglich
- Heute koche ich mir etwas leckeres zum Essen
- Heute gönne ich mir mal mein Lieblingsgetränk
- Heute schaue ich eine Folge meiner Lieblingsserie aus dem letzten Jahr
- Heute ziehe ich mein liebstes Kleidungsstück an
- Heute esse ich meine Lieblings Süßigkeit
- Heute höre ich mein Lieblingslied auf volle Lautstärke und singe lauthals mit

## 5. Woche: Machen

- Heute schiebe ich keine einzige Aufgabe auf sondern erledige ich alles gleich
- Heute räume ich was auf, was ich schon lange machen wollte
- Heute produziere ich keinen Verpackungsmüll
- Heute sammle ich auf der Straße Müll ein und entsorge ihn
- Heute umarme ich eine Person
- Heute besuche ich eine Kirche und zünde eine Kerze an
- Heute räume ich meinen Kleiderschrank auf und Spende die Klamotten die ich nicht mehr anziehe

## 6. Woche: Nachdenken

- Heute Abend weiß ich fünf Dinge für die ich dankbar bin
- Heute denke ich mal nicht an meine Sorgen
- Heute überlege ich mir ein Ziel, dass ich bis zum Ende der Woche erreichen werde
- Heute denke ich darüber nach, was mich unzufrieden macht
- Heute setzte ich mich hin und verbringe 10 Minuten in Stille