Día 16

CAMINAR ORANDO

► **Cita para memorizar:** **Hebreos 11:30**

Caminar es muy saludable para el cuerpo y la mente, porque te ayuda en tu digestión y te libera del estrés. Algunos cristianos tienen la práctica de caminar alrededor de su vecindario orando por las personas que viven allí. Oran para que sus corazones sean receptivos al evangelio y para que el Espíritu Santo los guíe a toda verdad. Puedes hablarle a Jesús de tus vecinos aunque no los conozcas, ya llegará el tiempo.

► **Actividad:**

De mañana o de tarde, acostumbra a caminar y orar por los hogares y la gente que veas.

Ayuno de grasa

No comeré nada frito o guisado, comeré lo crudo, a vapor o en caldo.