



ENERO 04, 2025



21 DIAS DE AYUNO
BUSCANDO A DIOS PRIMERO



ATMOSPHERE CHURCH

¡BIENVENIDOS A NUESTRA JORNADA DE 21 DIAS DE AYUNO!

Enero 04 - 24 - 2025 | ATMOSPHERE CHURCH MKE

¿Que es el Ayuno de Daniel?

El **Ayuno de Daniel** es un ayuno parcial de 21 días basado en las propias experiencias de Daniel, tal y como esta escrito en la Biblia (Daniel 9:3). El propósito es restringir los alimentos comúnmente disfrutados como un acto de adoración y consagración a Dios.

¿Qué alimentos podemos comer en el Ayuno de Daniel?

- **Todas las frutas y verduras**
- **Todos los granos integrales** Amaranth, cebada, arroz integral, avena, quinua y trigo integral, frijoles
- **Todas las nueces y semillas, pecanas, almendras, pasas, cashews, dátiles etc.**
- **Todas las legumbres secas y frescas, garbanzos, lentejas, judías, habas, etc.**
- **Aceites** de Coco, de oliva, de avocado y sésamo
- **Agua** filtrada y agua de manantial.
- **Otros** Leche de almendra, leche de soya; miel, hierbas, basil, menta, espinacas, especias, sal marina, pimienta, productos de soya (carne de soya)

Tome bastante de agua cada día.

¿Qué alimentos debemos evitar (no comer) durante el Ayuno de Daniel?

- **Todas los productos de carne o animales**
- **Todos los productos lácteos:** Mantequilla, queso, crema, huevos y leche
- **Todas los endulzantes artificiales** Jugo de caña, melaza, azúcar natural, jarabes, Stevia y azucares
- **Todos los panes y levaduras** Productos horneados y pan que contiene levadura

- **Todos los alimentos refinados o procesados**
- **Todos los alimentos fritos** y papas fritas
- **Todas las grasas solidas** Manteca y margarina
- **Bebidas:** Bebidas carbonatadas, café, bebidas energéticas, te de hierbas procesadas.

¿Cuáles son algunas otras formas en que puedo ayunar?

Entendemos que por razones medicas, no todos pueden hacer un **Ayuno de Daniel** completo. Considere estas otras alternativas:

- **Una Comida Diaria:** puede ser Desayuno, almuerzo o cena
- **Un Grupo de Comida: 1 comida al día**
- **Un Ayuno de Daniel Modificado** Añada Proteínas
- **Entretenimiento Digital** Televisión, Redes Sociales, Plataformas de Redes Sociales o Videojuegos (ayuno y abstinencia de estas distracciones)

21 Dias de Ayuno

Guía Personal Para Ayunar - Atmosphere Church MKE

El Ayuno es la mas poderosa de todas las disciplinas espirituales. A través de esta practica, el Espíritu Santo puede transformar tu vida.

La Biblia dice en **2 Cron 7:14** si se humillare mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, y oraren, y buscaren mi rostro, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces yo oiré desde los cielos, y perdonaré sus pecados, y sanaré su tierra. El ayuno y la oración puede traer avivamiento, un cambio en la dirección en nuestra nación para el cumplimiento de la Gran Comisión.

1. ¿Porque ayunar?

El ayuno es una disciplina espiritual presente tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento.

Moisés ayunó durante dos periodos de 40 días.

Nuestro Señor Jesús ayunó 40 días e instruyó a sus discípulos a que ayunaran.

- El ayuno es una forma de apartarse en oración y la Palabra de Dios ante la presencia del Señor para recuperar nuestra intimidad con Dios.

- El ayuno permite al Espíritu Santo revelar la verdadera condición espiritual y guiarnos al quebrantamiento, al arrepentimiento y a una vida transformada.

2. ¿Espiritual y Físicamente?

Preparación Espiritual

- En preparación para este tiempo especial con Dios, es necesario examinar nuestro Corazón para detectar cualquier pecado que no haya sido confesado.

Ayuno de Daniel de 21 días:

Proposito:

ISAÍAS 58:6 NVI

“El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura?”

1. ROMPER LIGADURAS de IMPIEDAD
2. ROMPER YUGOS DE OPRESIÓN
3. TRAER LIBERTAD AL CAUTIVO
4. FORTALECER NUESTRO ESPÍRITU Y DEBILITAR LA CARNE
5. SER MÁS SENSIBLES PARA OÍR LA VOZ DEL ESPÍRITU SANTO
6. RENUNCIAR EL ORGULLO

“Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y él nos escuchó.”

“Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa.”

“«Ahora bien —afirma el Señor— vuélvanse a mí de todo corazón con ayuno, llantos y lamentos».”

3. ¿QUÉ ES AYUNAR?

EL AYUNO BÍBLICO CONSISTE EN PRIVARSE DE ALIMENTOS CON PRÓPOSITO ESPIRITUAL, TAL CUAL COMO DAVID LO EXPRESA EN EL SALMOS 42 DONDE SU HAMBRE Y SED DE DIOS ERAN MÁS FUERTES QUE SU HAMBRE Y SED NATURALES.

4. ¿EN QUÉ CONSISTE EL AYUNO DE DANIEL?

BASADOS EN DANIEL 10:2-3 DONDE POR TRES SEMANAS NO COMIÓ MANJAR DELICADO, NI CARNE, NI VINO.

“En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.”

EL AYUNO DE DANIEL DE 21 DÍAS

EL AYUNO BÍBLICO CONSISTE EN PRIVARSE DE ALIMENTOS CON PRÓPOSITO ESPIRITUAL, TAL CUAL COMO DAVID LO EXPRESA EN EL SALMOS 42 DONDE SU HAMBRE Y SED DE DIOS ERAN MÁS FUERTES QUE SU HAMBRE Y SED NATURALES.

QUE NO DEBO COMER EN EL AYUNO?

BEBIDAS ENDULZADAS, TÉ, CAFÉ, DULCES, HARINAS (PANES, POSTRES)

GUÍA DE ORACIÓN DE LOS 21 DÍAS DE AYUNO

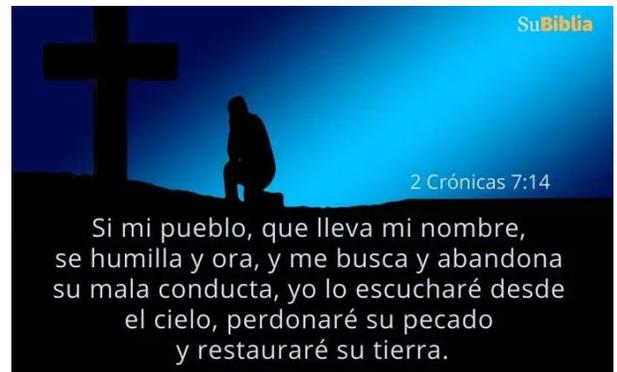
PRIMERA SEMANA:

SOLAMENTE 1 PROTEINA AL DÍA: POLLO O PESCADO

DÍA 1 ARREPENTIMIENTO

- **2 Crónicas 7:14**
- Santiago 4:10
- Proverbios 11:2
- Lucas 14:11
- Romanos 12:16

Notas:



DÍA 2 CONFESION DE PECADOS

- **Proverbios 28:13**
- Salmos 69:5
- Salmos 32:5
- Santiago 4:7-10

Notas:



DÍA 3 QUIERO CONOCERTE CADA DÍA MÁS ESPÍRITU SANTO.

- **Efesios 3:16-17**
- Romanos 15:13 NVI
- Juan 4:24
- 1 Juan 4:13

Notas:



DÍA 4 QUE SEAMOS UNA IGLESIA APASIONADA Y SANTA.

- **2 Corintios 7:1**
- Hebreos 12:14
- 1 Pedro 1:15-16
- Salmos 139:23-24

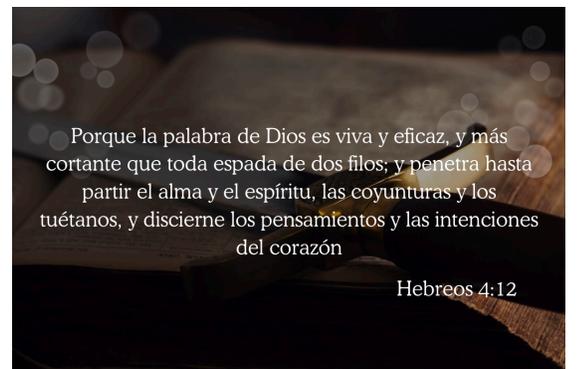
Notas:



DÍA 5 QUE TU PALABRA SEA NUESTRO DELEITE

- **Hebreos 4:12**
- 2 Timoteo 3:16-17
- Salmos 119:105
- Isaías 40:8

Notas:



DÍA 6 QUE TODO MI SER SEA GUARDADO IRREPENSIBLE.

- Romanos 12:1-2
- Efesios 5:3
- Levítico 20:26
- Romanos 12:1
- Romanos 6:22

Notas:



DÍA 7 POR LA BENDICIÓN DE MI FAMILIA Y GENERACIONES.

- Hechos 16:31
- Números 6:24-26
- Jeremías 29:11

Notas:



SEGUNDA SEMANA:

NO CARNÉS. SOLO VEGETALES, FRUTAS, EXTRACTOS Y JUGOS NATURALES

DÍA 8 CONSAGRACION

- Salmos 119:9
- Proverbios 6:20
- Hageo 2:5
- Jeremías 31:33-34

Notas:



DÍA 9 POR NUESTRAS GENERACIONES QUE VENDRÁN BENDECIDAS

- Salmos 78:6
- Salmos 112:2
- Isaías 44:3

Notas:



DÍA 10 BENDICIONES AL TRABAJO DE NUESTRAS MANOS.

- Proverbios 16:3
- Proverbios 12:24
- Galatas 6:9

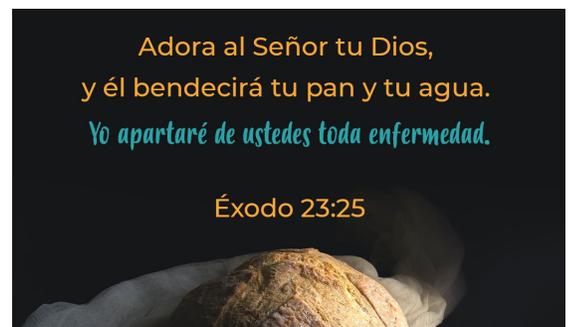
Notas:



DÍA 11 TODA MALDICIÓN ES CORTADA DE NUESTRAS VIDAS.

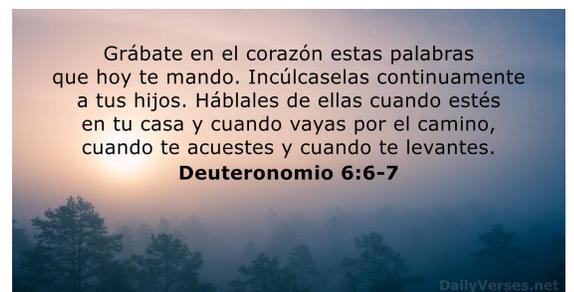
- Éxodo 23:25
- Salmos 23:1-2
- Galatas 3:13

Notas:



DÍA 12 POR RESTAURACION DE LAS FAMILIAS

- Deuteronomio 6:6-7
- Genesis 1:27-28

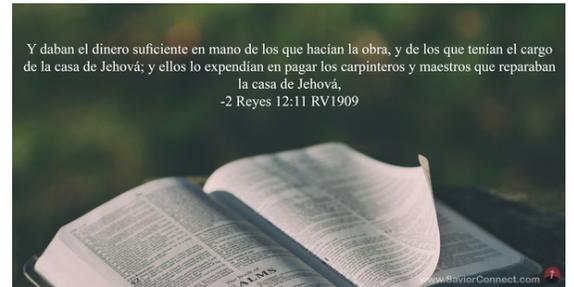


Notas:

DÍA 13 PARA AMAR Y EDIFICAR LA CASA DE DIOS

- 2 Reyes 12:11
- Hageo 1:8
- Proverbios 24:3
- 1 Reyes 6:7-9

Notas:



DIA 14 ORAMOS POR GOBERNANTES CONFORME AL CORAZON DE DIOS

- Isaias 10:1
- Proverbios 28:2
- Proverbios 21:1
- Daniel 2:21

Notas:



TERCERA SEMANA:

NO CARNÉS. SOLO VEGETALES, FRUTAS, EXTRACTOS Y JUGOS NATURALES

DÍA 15 LA GLORIA POSTRERA SERÁ MAYOR QUE LA PRIMERA.

- 1 Reyes 9:3
- Ezequiel 37:26-28
- Hageo 2:9

Notas:



DIA 16 BENDECIMOS A NUESTROS PASTORES Y SU FAMILIA

- Hebreos 13:17
- 1 Timoteo 5:17

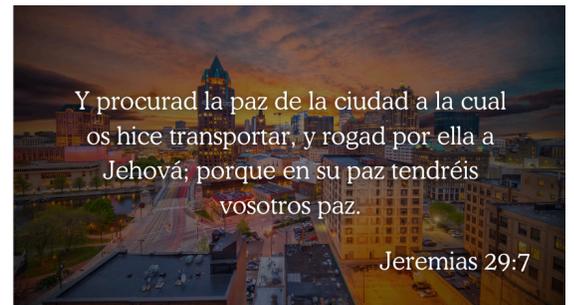
Notas:



DÍA 17 QUE NUESTRA NACIÓN TE AME Y ADORE.

- Jeremias 29:7
- 2 Crónicas 7:14
- Salmos 22:28

Notas:



DÍA 18 BENDICE A NUESTROS PASTORES Y SU EQUIPO ATMOSPHERE CHURCH

- Éxodo 33:14
- Jeremias 3:15
- Salmos 91

Notas:



DÍA 19 QUIERO SER LLENO DIARIAMENTE DEL ESPÍRITU SANTO.

- Efesios 5:18
- Efesios 4:30
- Juan 16:13
- Hechos 6:3-8

Notas:



DÍA 20 POR LA PROTECCIÓN DIVINA DE DIOS Y TRAIGA SANIDAD A SU IGLESIA

- Esdras 8:23
- Salmos 32:7
- Salmos 34:7
- Salmos 33:20

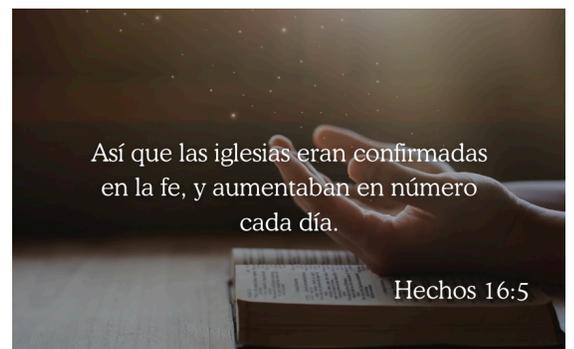
Notas:



DÍA 21 POR CRECIMIENTO ESPIRITUAL Y MULTIPLICAMOS EN DISCÍPULOS.

- Hechos 16:5
- Genesis 1:28
- Hechos 6:7

Notas:



*CUALQUIER PREGUNTA, DUDAS, PUEDES ESCRIBIR O COMUNICARTE CON PASTORES. ** Si su condición medica no le permite dejar de comer una comida diaria, puede hacerlo.***