

Avez-vous besoin d'alléger votre emploi du temps ?



Rick Warren



“

"La crainte de Dieu ajoute des heures à chaque journée."

Proverbes 10.27

Vous arrive-t-il de vous demander à la fin de la journée : "Ai-je accompli quelque chose aujourd'hui ?"

“Devez-vous vraiment faire tout ce qui figure sur votre liste ? ”

À quoi occupez-vous votre temps ? Si vous n'êtes pas maître de votre emploi du temps, c'est lui qui sera maître de vous. Voici trois suggestions tirées de la Bible qui vous aideront à réduire le stress imposé par votre emploi du temps :

1. Établissez vos priorités. À l'évidence, vous n'avez pas le temps de tout faire ; vous devez donc effectuer des choix. Il vous faut décider de ce qui est vraiment important et ce qui ne l'est pas. Prenez un moment pour réfléchir à la direction de votre vie. La Bible dit : "L'homme sensé ne perd jamais de vue ce qui est sage, mais les regards du sot se portent vers des buts inaccessibles" ([Proverbes 16.9](#)).

2. Détendez-vous.

Devez-vous vraiment faire tout ce qui figure sur votre liste ? Personne ne tient un fusil contre votre temps ; une grande partie de votre stress est celui que vous vous imposez vous-même. La Bible dit : "L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'accable" ([Proverbes 17.22](#)).

3. Regardez à Dieu. Le stress est toujours un signal d'alarme indiquant que Dieu n'est plus au centre de votre attention, mais que vous considérez vos problèmes depuis votre perspective limitée.

Je suis convaincu que la cause principale du stress est que nous nous prenons nous-mêmes trop au sérieux et ne prenons pas Dieu suffisamment au sérieux.

Une action pour aujourd'hui

Peut-être vous êtes-vous retrouvé dans cette pensée ? Alors, prenez la décision de recentrer vos priorités, de vous détendre et surtout de placer Dieu au centre de votre vie.

Rick Warren

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



10 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com