

## Jetez vos mauvais souvenirs !



"L'amour est le lien qui unit parfaitement." [Colossiens 3.14](#)  
Les pensées négatives empêchent d'avancer.

Si vous êtes du genre rancunier, à ruminer les erreurs passées, y compris les vôtres, vous savez que ces pensées négatives vous minent. Une relation a du mal à durer si le passé n'est pas derrière l'un et l'autre. Les pensées négatives et les reproches vous empêchent d'avancer.

Si un ou une ex vous a fait du mal et que vous en souffrez encore, chaque fois que la même situation se présente, vous aurez sans doute une réaction démesurée, et accuserez la nouvelle relation d'être responsable de vos blessures antérieures. Cette réaction excessive et injustifiée affectera l'autre.

Tout comme vous nettoyez votre maison des déchets qui l'encombrent, vous devez garder votre foyer mental, émotionnel et spirituel propre et net. La prière, la lecture de la Bible, le conseil, la tenue d'un journal, la méditation et le sport sont de bonnes solutions pour éviter que les problèmes du passé ne s'immiscent dans vos relations actuelles.

Et quand ces problèmes reviennent, mieux vaut en parler à votre entourage. L'important est de le faire avec calme en restant sincère et honnête. Un vieil adage prétend qu'aimer signifie ne jamais avoir à dire qu'on est désolé. C'est faux !

### Une action pour aujourd'hui

Gardez en tête ce verset de la Bible pour que les pensées négatives restent dans la poubelle : "Ne vous couchez pas en colère." [Éphésiens 4.26](#)

La Bible dit : "Faites-vous (...), un cœur simple, doux, patient. (...) Le Seigneur vous a pardonné, agissez comme lui ! (...) l'amour est le lien qui unit parfaitement." [Colossiens 3.12-14](#)

[Bob Gass](#)

### Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

1686 Partages

## Partager par email

Cette méditation de Bob et Debby Gass, publiée en français par l'association PHARE MEDIA est la propriété de UCB UK (charity).

L'autorisation de diffusion est accordée aux églises et aux œuvres chrétiennes à raison de 52 textes par an sous

réserve de citer les auteurs, Bob et Debby Gass, la source - [www.paroledujour.com](http://www.paroledujour.com) - et la possibilité d'obtenir gratuitement la version papier sous forme de brochure auprès de : [contact@paroledujour.com](mailto:contact@paroledujour.com).