

Prenez soin de vous en vous confiant en Dieu !



“

**"Allons, je dois retrouver mon calme, car le
Seigneur m'a fait du bien."**

Psaumes 116.7

Dieu vous a fait don de votre corps et il vous a aussi fourni le manuel de l'utilisateur : la Bible. Elle contient toutes les instructions dont vous avez besoin pour prendre soin de vous et vivre longtemps.

“Si vous faites vraiment confiance à Dieu, vous serez moins stressé.” ”

Vous connaissez déjà les principes de base : une alimentation appropriée, de l'exercice physique et du sommeil en quantité suffisante. Mais il existe aussi un autre facteur auquel vous n'avez peut-être pas pensé pour être en bonne santé et vivre longtemps : la confiance en Dieu.

Faire confiance à Dieu est bon pour votre santé. "Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ton intelligence" ([Proverbes 3.5](#)). Pourquoi la confiance est-elle un facteur de santé ? Parce qu'elle chasse l'inquiétude.

Il est dit en [Psaumes 116.7](#) : "Allons, je dois retrouver mon calme, car le Seigneur m'a fait du bien" . L'on pourrait également traduire : "Je peux me détendre, car le Seigneur prend soin de moi." Si vous faites vraiment confiance à Dieu, vous serez moins stressé.

Vous avez le choix entre vous inquiéter ou adorer Dieu. Ou encore, prier ou céder à la panique. Cependant, Plus vous priez, moins vous paniquerez.

La Bible nous dit dans [Proverbes 14.30](#) : "La paix de l'esprit favorise la santé, mais la jalousie est comme un cancer" . Ce n'est pas seulement ce que vous mangez qui est important, mais aussi ce qui "vous mange". Vous pouvez avoir la meilleure alimentation macrobiotique et biologique qui existe, mais si vous êtes habité par le ressentiment, l'inquiétude, la peur, le désir, la culpabilité, la colère, l'amertume ou tout autre sentiment négatif, votre vie s'en trouvera abrégée.

Une action pour aujourd'hui

Détendez-vous, car Dieu prendra soin de vous ! Faites-lui confiance tout simplement. Il connaît les plans de paix qu'il a prévus pour vous ([Jérémie 29.11](#)).

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



2254 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com