

Prenez soin de vous !



"Les armes avec lesquelles nous combattons ne sont pas charnelles ; mais elles sont puissantes, par la vertu de Dieu, pour renverser des forteresses." [2 Corinthiens 10.4](#)

Vous avez un ennemi. Il porte plusieurs noms, comme Satan, Lucifer, le diable, le malin, le menteur, etc. Il ne veut pas que vous profitiez de votre vie ou que vous progressiez dans quelque domaine que ce soit. S'il n'est pas nécessaire de lui accorder une attention excessive, nous ne pouvons cependant faire comme s'il n'existait pas ou méconnaître ses agissements, car l'ignorance nous empêcherait de remporter la victoire sur lui.

Votre corps et votre santé sont très importants aux yeux de Dieu !

Le plan d'attaque de Satan obéit à une stratégie. Son principal objectif est de réduire à néant notre foi en Dieu. Il commence par attaquer notre esprit en nous mentant, en déformant la Parole de Dieu et en nous présentant toutes sortes d'arguments ([2 Corinthiens 10.3-5](#)). S'il n'arrive pas à nous séduire, il s'en prendra à notre santé physique et/ou à nos biens. Son arme contre nous est la souffrance. Il sait que si nous sommes las, découragés, si nous commençons à douter de la bonté de Dieu et que nous avons envie de renoncer, il peut nous empêcher d'obéir à Dieu.

Pendant dix années de ma vie, j'étais presque constamment malade physiquement. En fait, je me sentais tellement mal en point que les mots me manquent pour vous l'expliquer. Durant cette période, s'il est vrai que je connus certains changements physiques qui m'affectèrent, la véritable racine de mes problèmes était le stress.

J'étais une forcenée du travail et je ne m'accordais pas assez de repos. J'acceptais beaucoup trop de responsabilités et je ne savais pas déléguer ou refuser des engagements. Je me mêlais de tout. Et si un travail n'était pas fait à ma façon, il était mal fait. Je ne dormais pas correctement, je ne riais pas beaucoup (voire pas du tout) et je ne m'accordais jamais de bon temps. Les rares fois où il m'arrivait de me reposer, je me sentais coupable, pensant que j'avais mieux à faire. Ma façon de raisonner était complètement faussée ! Et je ruinais ma santé.

Je me souviens avoir consulté un médecin qui conclut que mon problème était le stress. Son diagnostic me contraria profondément, parce que ce n'était pas ce que je voulais entendre. Un autre médecin me dit : "Vous êtes une femme qui prend tout très à cœur." Je finis tout de même par comprendre l'importance de la relaxation, d'une alimentation correcte et d'un sommeil suffisant. Aujourd'hui, je me sens bien. J'ai vaincu les mensonges de Satan et l'ignorance des règles d'une bonne hygiène de vie qui m'avait valu tant de souffrances.

Votre corps et votre santé sont très importants aux yeux de Dieu, parce qu'il vous aime et qu'il veut œuvrer au travers de vous. Le don qu'il vous a donné est peut-être d'ordre spirituel, mais si vous êtes constamment malade, vous ne pouvez pas faire pas grand-chose pour aider les autres.

Ne laissez pas l'ennemi, dont le but est de détruire votre vie, fausser votre façon de penser. N'ajoutez pas foi à

ses mensonges qui visent à faire de vous un être passif et à vous empêcher d'accomplir les plans de Dieu pour vous.

Une action pour aujourd'hui

Prenez soin de vous. Ayez un régime alimentaire sain et équilibré. Dormez suffisamment. Si vous avez besoin de bouger davantage, commencez par faire ce que vous savez et renseignez-vous pour instaurer une habitude qui vous soit profitable.

[Joyce Meyer](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

21 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - www.topchretien.com