

Arrêtez de stresser!



L'inquiétude dans le coeur de l'homme l'abat, mais une bonne parole le réjouit. "

Proverbes 12.25

Nous vivons à cent à l'heure.

Travail, trajets, enfants, info, ménage, courses, tout va vite, tout nous stresse.

Plus nous nous mettons de pression, plus nous devenons inquiets et insatisfaits. Plus nous stressons, plus nous fatiguons les autres autour de nous.

Dans la course à la compétition et au " toujours plus " nous avons la capacité de faire des choix.

Tout est-il urgent ?

Tout est-il prioritaire ?

Faut-il toujours dire " oui " ?

Chacun a une sensibilité et une capacité différentes pour absorber le stress.

Dans nos situations, nous pouvons apprendre à nous équilibrer l'un l'autre.

Quand l'un fatigue, s'inquiète, l'autre peut apporter la paix et la sécurité.

Quand tout va trop vite, ayons la sagesse de faire de notre lieu de vie un endroit calme, et une zone de non-agressivité.

Extrait du calendrier FJA 2010 : www.famillejetaime.com

Famille je t'aime [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

