

Est-il temps pour vous de faire la sieste ?



Je pense que le découragement est une maladie mortelle qui n'est pas seulement universelle, mais aussi très contagieuse. Avez-vous déjà remarqué que quand vous passez votre temps avec quelqu'un qui est découragé, vous vous découragez vous aussi ?

Mais on peut aussi guérir du découragement!

J'ai une fois parlé aux Dodgers de Los Angeles avant un match. Le Dodger vétéran Bill Russell fit une déclaration que je n'oublierai jamais. Il a dit, "les Gagnants – les pros - ne renoncent jamais lors d'une crise. Ils continuent, et ils la surmontent."

Donc une des clés pour soigner le découragement est la patience – surmontez-le !

Mais il y a quelque chose d'autre que vous pouvez faire tout de suite pour aider à parer cette maladie.

Vous pouvez faire une petite sieste.

Parfois la chose la plus spirituelle que vous pouvez faire est tout simplement d'aller au lit. C'est parce que quand vous êtes physiquement épuisé, il est dur d'être émotionnellement et spirituellement en forme. Le célèbre entraîneur de football Vince Lombardi a dit, "La fatigue fait de nous tous des lâches." C'est vrai. Il est étonnant de voir combien les choses apparaissent meilleures après une bonne nuit de sommeil.

Si vous êtes découragés en ce moment, il se pourrait que vous n'avez rien à changer à votre ministère; peut-être avez-vous juste besoin d'un peu de repos.

Même le sol a besoin de repos. Les fermiers le savent; donc ils font tourner leur récolte et laissent systématiquement une partie de leur terre en jachère. Ils le font parce que la terre qui a été au repos donne une moisson plus grande.

En 1898 Frederick W. Taylor a fait une étude scientifique sur le lieu de travail et la productivité. Savez-vous ce que son étude a prouvé? Que les gens produisent plus s'ils ont des pauses périodiques et c'est ainsi que la pause-café est née.

Le repos est spirituel : "Dieu veut que ses bien-aimés obtiennent leur repos approprié." (Psaume 127:2) Certains d'entre vous doivent le souligner et le mettre sur votre réfrigérateur. La Bible dit qu'il est vain pour vous de vous lever tôt et vous coucher tard.

En voici encore un : " Tes mains m'ont créé, elles m'ont formé; Donne-moi l'intelligence, pour que j'apprenne tes commandements! " (Psaume 119:73) Quelles sont ses lois pour le corps ? Mangez sainement, bien dormir, faire de l'exercice et se détendre. Le repos est si important, en fait, que Dieu le met dans les Dix Commandements. Il a dit, " Mais le septième jour, tu te reposeras. "

N'ignorez pas ce que Dieu a établi : c'est la première étape pour éviter le découragement. Une bonne nuit de sommeil fait une grande différence. Et vous ne savez pas à quel point votre humeur peut changer, même après un petit somme.

Rick Warren [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



1 PARTAGES

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