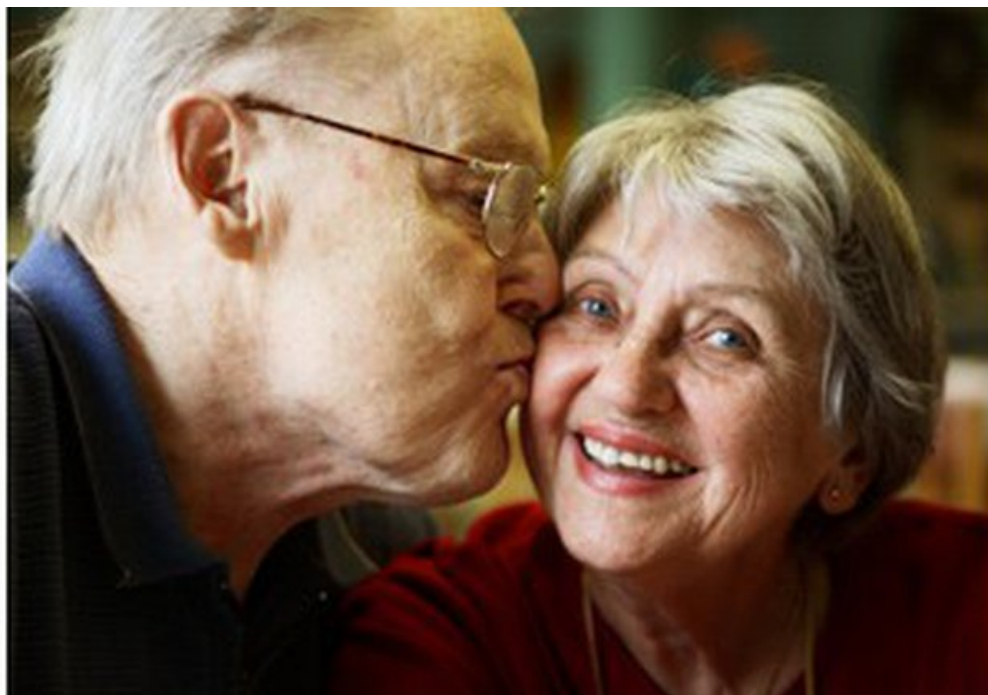


## Journée surchargée : que faire?



Chère amie,

### **Être calme, libre et efficace tout à la fois, oui, cela est possible !**

J'aimerais partager avec vous un secret pour réaliser ce souhait.

Hier, votre journée a été harrassante. C'était mercredi, avec ses multiples allées et venues et activités avec les enfants...

Après-demain, ce sera vendredi. La préparation du week end, de la famille ou des amis à recevoir, une rencontre d'église à organiser...

Aujourd'hui, vous commencez la journée, épuisée, surchargée. Vous ne savez pas par où la commencer.

#### **Le secret ?**

**" A chaque jour suffit sa peine . " (Mt 6, 34)**

- Être calme et paisible.

Remettre au Seigneur la journée de demain. Vous ne la connaissez pas mais votre Père céleste l'a préparée avec amour.

Cela ne vous apaise-t-il pas ? " *Ne vous inquiétez donc pas du lendemain car le lendemain s'inquiétera de lui même.* " (Mt 6, 34)

- Être libre.

La journée d'hier est passée, bonne ou mauvaise, calme ou agitée, triste ou joyeuse. Vous ne pouvez pas la revivre ou l'améliorer. Remords, regrets, culpabilité sont inutiles.

La seule attitude libératrice est, si nécessaire, de confesser vos fautes puis de remettre la journée d'hier à Dieu. Votre Dieu est assez puissant pour la réparer ou la changer en bien pour les autres ou vous-même.

- Être efficace.

" *C'est ici la journée que l'Eternel a faite : à cause d'elle, soyons dans l'allégresse et la joie !* " (Ps 118, 24). C'est celle là dans laquelle vous allez vous investir et vivre pleinement.

Alors, réfléchissez à cette journée.

Fixez-vous des objectifs clairs, précis, réalisables, mesurables. Planifiez vos activités.

Bien des livres traitent d'une bonne gestion du temps, quelle que soit l'activité, professionnelle, au foyer, loisir, détente.

Chère amie, quelle belle journée s'ouvre devant vous aujourd'hui !  
"Jésus est avec vous tous les jours.

en partenariat avec : [www.famillejetaime.com](http://www.famillejetaime.com)

[Hélène Cazaban](#)

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

1 Partages

## **Partager par email**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)