

Le miracle du matin



Elodie Bonneau



Vous avez certainement entendu parler du livre, bestseller aux Etats-Unis: le miracle du matin.

Je n'ai pas lu le livre. J'ai entendu une interview de l'auteur à la radio et lu des articles sur son livre.

Son principe est simple : levez-vous plus tôt le matin pour lire, méditer, faire un peu de sport et commencer la journée par un grand verre d'eau.

Tout cela permettrait de réguler le corps, de se donner des objectifs, et de les atteindre. Il conseille de tenir un journal pour noter les remerciements que nous avons.

Ce livre est sorti il y a 3 ans. Cela m'étonne car j'ai l'impression que

Jésus l'avait lu... Il se levait tôt le matin pour marcher (faire du sport) pour s'isoler. Là, Il priait (ce que l'auteur rentre dans la méditation). Il devait donc évoquer les objectifs de la journée avec Son Père. Je suis sûre qu'il devait remercier Dieu.

Je ne peux que vous conseiller de faire de même : couchez-vous 30 minutes plus tôt et levez-vous 30 minutes plus tôt le lendemain matin. Profitez-en pour prier, lire votre bible, écrire pour fixer dans votre esprit ce que Dieu vous enseigne ce matin. Vous pouvez bien sûr en profiter pour faire quelques mouvements d'exercices physiques et boire un grand verre d'eau ; mais ce n'est pas le débat de cette chronique.

J'ai testé cela pendant plusieurs semaines et je vous assure que notre corps est redynamisé, et que notre relation avec Dieu change notre cœur. Je me suis aperçue que je laissais plus le Saint-Esprit se mettre à l'aise dans ma vie et développer ses fruits en moi. Ma relation avec Dieu est transformée.

Vous voulez un miracle dans votre vie ? Alors je vous conseille de faire comme Jésus : levez-vous plus tôt et passez du temps avec votre Père.

Je vous souhaite de bonnes matinées!

Elodie Bonneau

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



60 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com