

Sept secrets pour gérer votre stress



Est-ce que ça vous est déjà arrivé de ressentir que le contrôle de votre vie et de votre agenda vous échappe? Vous ne pouvez éliminer le stress, mais vous pouvez le gérer. Ce n'est pas tellement la quantité de stress qui importe, mais plutôt la façon dont on y fait face. Jésus Christ a expérimenté énormément de stress et de pression, et pourtant cela ne semblait pas affecter sa paix intérieure. En dépit de l'opposition qu'il rencontrait, des requêtes incessantes et du peu d'intimité, sa vie reflétait le calme et le sens de l'équilibre. Quel était donc son secret? Si l'on jette un coup d'œil attentif à son style de vie, on y découvre sept «moniteurs de stress» fondamentaux:

1.LE PRINCIPE D'IDENTIFICATION: Sachez qui vous êtes ! Jésus a exprimé publiquement qui il était à dix-huit reprises. Il n'y avait aucun doute dans son esprit sur qui il était. Si vous

n'êtes pas sûr de votre identité, vous allez permettre aux autres de vous presser dans leurs moules. Essayer d'être quelqu'un d'autre que soi-même engendre du stress! «Je suis la lumière du monde...» (Jean 8:12)

2.LA CONSECRATION: Sachez à qui vous voulez plaire. Vous ne pouvez plaire à tout le monde. Même Dieu n'y arrive pas! Dès que vous êtes apprécié d'un groupe, en voilà un autre à qui vous déplaitez. Jésus ne s'est jamais laissé manipuler par la crainte du rejet. Personne ne peut exercer une pression sur vous sans votre accord. «...parce que je ne cherche pas ma volonté, mais la volonté de celui qui m'a envoyé» (Jean 5:30)

3.L'ORGANISATION: Fixez-vous des buts précis. Bien se préparer enlève la pression, mais toujours remettre au dernier moment va l'accroître. Vous travaillez soit en fonction de vos priorités, soit en fonction de la pression. Jésus a dit: «Je sais d'où je suis venu et où je vais» (Jean 8:14)

4.LA CONCENTRATION: Concentrez-vous sur une chose à la fois. Vous ne pouvez courir deux lièvres à la fois! Jésus savait gérer les interruptions sans se laisser distraire de son but principal. «Il faut aussi que j'annonce aux autres villes la bonne nouvelle du royaume de Dieu; car c'est pour cela que j'ai été envoyé» (Luc 4:42-44)

5.LA DELEGATION: N'essayez pas de tout faire vous-même. On devient tendu quand on pense que tout dépend de nous. Jésus a enrôlé 12 disciples. Ne laissez pas votre désir de perfectionnisme - ni votre crainte de voir les autres réussir mieux que vous – vous empêcher d'impliquer d'autres personnes dans les tâches à accomplir. «Il en établit douze, pour les avoir avec lui, et pour les envoyer prêcher» (Marc 3:14)

6.LA MEDITATION: Prenez l'habitude de prier. Quelle que fut l'intensité de sa charge, Jésus prenait chaque jour le temps de se mettre à part et de prier. S'octroyer chaque jour un « moment de quiétude » diminue énormément le stress. Utilisez ce temps pour exposer à Dieu vos problèmes et ce qui vous oppresse, passez en revue vos priorités et découvrez les principes d'une vie réussie en lisant la Bible. «Vers le matin, pendant qu'il faisait encore très sombre, il se leva, et sortit pour aller dans un lieu désert, où il pria» (Marc 1:35)

7. LA RELAXATION: Prenez le temps d'apprécier la vie! L'équilibre, c'est la clef de la gestion du stress. Il faut un équilibre entre le travail, les loisirs et l'adoration. «Jésus leur dit: Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu» (Marc 6:30-31)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



41 PARTAGES

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