

Voulez-vous vaincre la procrastination, cette dangereuse ennemie ?



Ce mot qui sonne un peu comme une maladie est en réalité notre pire [ennemie](#), comme vous avez pu le découvrir [précédemment](#). Peut-être que jusque-là, cette tendance vous paraissait normale. Car vous vous êtes habitué(e) à fonctionner avec de l'eau dans le bateau...

Quand j'ai identifié les dégâts que cette (vilaine) habitude pouvait faire dans mon quotidien, et avec quelle force elle pouvait compromettre mon équilibre et mon épanouissement, j'ai demandé de [l'aide à Dieu](#)... Et Dieu répond aux cris de ses enfants !

Alors s'est implantée une nouvelle habitude : non seulement j'ai banni "demain" de ma bouche, mais je l'ai remplacée aussitôt par "aujourd'hui", en me fondant sur 4 principes que j'ai le plaisir de partager avec vous.

Je les mets en pratique tous les jours (sauf le week-end, où je relâche tout).

Vous êtes partant(e) pour les expérimenter à votre tour ?

Voici les 2 premiers !

Principe n° 1 - Dieu : la Source de toutes nos ressources

La procrastination sévit aussi dans notre vie spirituelle... On n'a pas le temps ni l'énergie pour venir à bout de tout... Alors prier, lire la Bible, pensez-vous...!

Vous vous imaginez courir un marathon sans avoir avalé au préalable des éléments nutritifs essentiels pour tenir dans la durée ?

Il en est de même pour notre santé spirituelle. Sans apport, sans [nourriture solide](#), on ne tient pas le choc devant nos emplois du temps surchargés, et la procrastination ne fait qu'empirer.

Vous voyez Dieu répondre à notre prières : *"Demain ! Demain, je verrai ce que je peux faire pour toi !"* ? Impensable, n'est-ce pas ? Parce qu'il est Dieu... **Et qu'il peut tout**. En plus, il nous a fait des wagons de promesses qu'il réalise toujours parce qu'il [accomplit](#) tout ce qu'il dit... Dieu tient ses engagements, il ne dit pas "demain" !

En lui, on trouve toutes les ressources nécessaires :

- Pour satisfaire à nos obligations
- Pour profiter (aussi !) pleinement de notre vie
- Pour acquérir sagesse, discernement

- Pour apprendre à combattre nos géants
- Pour vivre des relations saines
- Pour cultiver le fruit de l'Esprit
- Etc.

□ **Quelle est votre liste, à vous ???**

Car en lui nous avons la vie, le mouvement et l'être. (...) Nous sommes aussi de sa race... (Actes 17.28)

De sa race ! C'est énorme, quand on y réfléchit : nous avons été créés à son image ! Je ne suis pas seulement de race caucasienne, asiatique, européenne ou africaine mais de race divine ! Ça change tout, vous ne croyez pas ?!

Ah ! Peut-être que vous pensez que la barre est trop haute, et cette déclaration vous met la pression. **Pourtant, Dieu nous a parfaitement équipés pour vivre notre quotidien, dans la joie et la bonne humeur, avec sa force.**

Alors, j'ai **une vitamine B** (B comme biblique ! Rien à voir avec le magnésium !) à vous donner, que j'avale depuis novembre 2013. C'est précis, me direz-vous ! Oui, le pasteur Mathieu Perrault a prêché sur "les capacités" alors que je me trouvais tellement limitée... Lorsqu'il a cité ce verset, j'ai eu une révélation ! Je m'en sers au quotidien :

Ce n'est ni par la puissance, ni par la force, mais c'est par mon Esprit, dit l'Éternel des armées. (Zacharie 4.6)

Alors, allez-vous prendre cette vitamine tous les jours, comme moi ? **Le grand avantage : son effet est immédiat !**

Principe n° 2 - Faire une liste d'objectifs raisonnables

Quand on sait que la semaine ne compte que 5 jours, alors autant la préparer et ne pas la vivre en "live", totalement improvisée. Sinon ? Sinon, la semaine va vous embarquer et vous vivrez un cauchemar. Toutes les semaines. Toute l'année... et peut-être toute la vie, sinon une grande partie.

Enseigne-(nous) ainsi à compter nos jours, afin que nous conduisions (notre) cœur avec sagesse. (Psaume 90.12)

Quand on prend conscience que Dieu a fabriqué Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi et Dimanche, **autant entrer pleinement dans la journée**, dès les premières heures du saut du lit. Il a créé chaque jour pour moi, alors je dois en faire en sorte de ne pas les gaspiller !

C'est ici la journée que l'Éternel a faite, vivons-la dans la joie, exultons d'allégresse ! (Psaume 118.24)

Je fixe une liste (une to-do list, pour les branchés !) de tâches à réaliser. Que j'ajoute dans un créneau horaire de ma journée. De plus, dans mon téléphone, je me crée des sous-listes en dehors de l'agenda, aussi ! Parfois, je crée une tâche que je note "DIVERS" dans laquelle je glisse tout, comme : aller chercher la couette chez le teinturier, appeler M. X et Mme Y, faire déclaration Urssaf, inviter X, répondre au mail de Z, etc.

□ **Astuces**

- Attention de ne pas mettre 15 activités qui ne tiendront pas en 7-8h !
- Pensez à évaluer le temps que nous allons mettre dans chaque activité.
- Commencez par les plus ingrates, celles qu'on aime le moins, peut-être celles qui demandent le plus d'effort...
- Terminez en beauté : par ce que vous préférez, la plus facile ou la plus agréable ?!

Résultat ? Plus j'en fais, mieux je me porte ! Cela fortifie mon mental, j'ai plus de vitalité... Je regarde la semaine écoulée et je suis heureuse de ce que j'ai accompli. Ce qui est fait n'est plus à faire !

Aujourd'hui, je "regarde" avec optimisme et confiance ma semaine dans une longue-vue, en remerciant Dieu pour ses plans, ses desseins merveilleux. Car même avec mes "listes"... c'est bien lui qui reste le **Maître du temps** !

De plus, je suis en accord avec cette Parole de Dieu qui dit que **"tout ce que tu trouves à faire, fais-le avec l'énergie que tu as."** ([Ecclésiaste 9.10](#))

Je ne me fixe pas d'objectifs inatteignables... mais abordables.

Voulez-vous faire cette prière avec moi ? Seigneur, je viens puiser à ta [Source](#) et je relève la tête. Je te demande de l'aide pour m'aider à m'organiser et ne pas appréhender mes journées, parce que tu m'as devancé(e). Tu aplanis mes obstacles, dans le nom de Jésus, Amen !

La prochaine fois, je vous décrirai les 2 autres principes qui ont changé mon quotidien.

[Lisa Giordanela](#)
[Lifestyle](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

226 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com