

□ Créez une nouvelle routine !



Bonjour Mon ami(e),

Il m'a fallu du temps pour comprendre que j'avais moi-même créé un environnement propice au burn out ! En effet, j'avais pris l'habitude de ne pas prendre de bonnes habitudes.

Nous ne choisissons pas toujours notre futur ! En revanche, **nous pouvons choisir nos habitudes**, en développant intentionnellement celles qui nous préparent pour le futur que Dieu a pour nous.

Mon ami(e), comprendre que nous avons besoin d'aide est un point de départ. Mais pour vaincre durablement le burn out, il nous faut changer notre routine de vie.

Il est fondamental que vous fassiez la liste des activités qui déposent un baume sur votre cœur ! **Consacrez-vous à faire ce qui vous construit** au lieu d'accepter de faire ce qui vous détruit.

Consacrez-vous à ce que Dieu vous a dit, tout comme le prophète Habakuk l'avait fait lorsqu'il écrit : "*L'Éternel m'a répondu et a dit : "Mets la vision par écrit. Grave-la sur des tables afin qu'on la lise couramment"*" ([Habakuk 2.2](#)).

Certaines décisions sont certes radicales, mais ne les prenez jamais sans consulter les personnes qui vous aiment ou qui sont compétentes ! **Les décisions devraient être prises dans la présence de Dieu** et vous pousser à mettre en place une nouvelle routine.

Dans mon cas,

- J'ai arrêté de boire des sodas.

- Je me suis mis au sport.
- Je fais attention à ce que je mange.
- Je m'octroie des moments de repos dans la semaine.
- J'ai grandement réduit ma consommation de café, que je prends sans sucre.

Aujourd'hui, je me tiens en prière pour vous car je crois au miracle ! Je crois que Dieu va agir avec puissance ! Pour vaincre le burn out, n'oubliez pas les directives et les promesses que Dieu vous donne. Mettez-les en pratique ! **Vous avez la victoire par Christ qui vous fortifie.**

Vous êtes un miracle !

sarielle

"Une amie m'a inscrite alors que je vivais un tumulte dans ma vie. Je comprenais que Dieu Lui-même s'adressait à moi à travers ces mails. Alors que je me sentais démunie et que la culpabilité ne me quittait pas, je me rappelais à travers chaque lecture que Dieu m'avait déjà pardonnée et qu'Il m'aime plus que tout et qu'il fallait que je cesse de me lamenter. Alors que j'étais faible, j'ai puisé ma force en Dieu et depuis, je garde la bonne habitude de lire Un Miracle Chaque Jour aussitôt réveillée." **Ericka**

TopChrétien est une plate-forme diffuseur de contenu de partenaires de qualité sélectionnés. Toutefois, si vous veniez à trouver un contenu vidéo illicite ou avec un problème technique, merci de nous le signaler en [cliquant sur ce lien](#).

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



1124 PARTAGES