

Mon ami(e), ne focalisez pas sur vos inquiétudes !



Bonjour Mon ami(e),

Saviez-vous que, si nous n'y prenons pas garde, notre cerveau et notre être intérieur peuvent surchauffer... Il est dangereux de vivre sous pression constante sous peine de frôler le burn-out.

Aujourd'hui, j'aimerais attirer votre attention sur votre santé. Pas seulement celle de votre corps, comme apprendre à vous relaxer... mais aussi **celle de votre âme, de vos pensées**. Voici ce que désire le Seigneur pour vous : "Bien-aimé, je souhaite que tu prospères **à tous égards** et que tu sois en **bonne santé**, comme prospère **ton âme**." (Lire [1 Jean 3.2.](#))

Mon ami(e), peut-être considérez-vous comme nécessaire de prendre soin de votre corps, en pratiquant un sport, en surveillant votre alimentation, en maintenant une bonne hygiène de

vie... Cependant, estimez-vous aussi comme vital de veiller sur votre esprit...? Vous pouvez avoir :

- Un job de rêve,
- Un compte en banque bien rempli,
- Un corps sain en bonne santé...

Or, si votre esprit est négatif, vous n'arriverez pas à mener une vie épanouie et heureuse. Vous ne pouvez pas avoir une vie positive et un esprit négatif.

De quoi nourrissez-vous votre esprit, Mon ami(e)...? Si vous voulez plus de positif dans vos journées, dans votre vie en général, **il est nécessaire de travailler sur vos pensées.**

Laissez-moi vous apporter ces simples conseils :

- Dans un premier temps, observez-les et notez-les dans votre journal.
- Comme pour les pressions, inscrivez en face de chacune une promesse de Dieu destinée à modifier vos pensées négatives en pensées positives.
- Focalisez-vous sur lui et non sur vos inquiétudes. (Lire [Philippiens 4.6-7.](#))
- Alimentez sainement vos pensées. (Lire [Philippiens 4.8.](#))

Puis, priez ainsi : "Père, tu connais mes pensées, tu sais que je ne parviens pas toujours à les canaliser. Aide-moi à remplacer toute mauvaise pensée par ta Parole, car c'est ainsi que je pourrai réjouir ton cœur et réussir ma vie. Dans le nom de Jésus, amen."

Dieu vous veut en bonne santé, autant au niveau spirituel qu'émotionnel...!

Je vous souhaite une bonne journée.

Vous êtes un miracle !

Eric Célérier

[S'ABONNER](#)

P.S. : **venez vivre votre miracle.** Imaginez un temps d'onction pour expérimenter la présence de Jésus et sa guérison dans nos cœurs. Pour en savoir plus, [cliquez ici.](#)

... un concert de louange gratuit avec Dan Luiten à l'église Espoir et Vie d'Angoulême le samedi 16 mars 2019 à 18 h. [Plus de détails ici.](#)

"Cela va faire six ans que je suis avec ma copine. J'ai longtemps tenté de m'organiser pour préparer notre mariage, mais en vain. Cela me décourageait car ce projet n'aboutissait pas. Mais depuis le début de cette année, j'ai décidé de voir les choses différemment et de tout laisser entre les mains de Dieu. Chose étonnante, ça fait un mois que nous sommes fiancés et nous allons bientôt nous marier. J'ai mis du positif dans ma vie et Dieu s'est chargé de tout. je ne peux que lui manifester ma gratitude et lui rendre toute la gloire. Amen." **Nino**

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



3287 PARTAGES