

CONFIANCE EN DIEU

Les êtres humains vivent plus longtemps que jamais dans le passé, malgré tout, plusieurs d'entre eux se sentent de moins en moins satisfaits. Dans la vie effrénée d'aujourd'hui, les gens sentent souvent qu'on exerce de la pression sur eux et ils sont stressés, souffrants tant de désappointements et de désespoir qu'ils sont prêts à risquer leur santé, et même leurs vies sur tout ce qui pourrait leur promettre du soulagement?

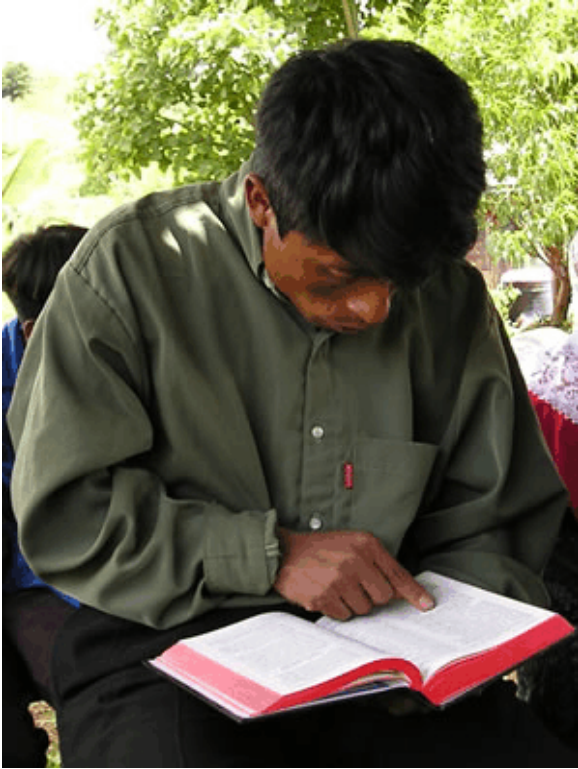
Le stress émotionnel peut provoquer une maladie physique. Le découragement, l'amertume et la colère laissent votre corps épuisé et affaiblit le système immunitaire. Dieu a promis d'enlever ces fardeaux si nous les lui apportons. "Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra" (Psaume 55:23).



Les **émotions positives** comme l'amour, la joie, la foi et la confiance produisent des substances protectrices qui fortifient le système immunitaire et nous protègent. La paix de l'esprit peut avoir une influence vivifiante. "Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os" (Proverbes 17:22).

Plusieurs de ceux qui si on exclus ceux-ci auraient une bonne santé, portent en eux un grand désir de quelque chose de plus. À la source de tout être humain on retrouve le besoin d'un plus grand dessein et une signification de la vie.

Le **cerveau** est le principal contrôleur de nos corps. Quand notre cerveau ne sera pas engourdi par l'alcool, le tabac, les drogues, le manque de sommeil ou les excès de table, quand nous faisons de l'exercice ou prenons de l'air frais et du soleil, nous serons capables de penser clairement. Nous serons capables de prendre de saines décisions et de choisir de permettre au Seigneur de nous parler.



La **confiance en Dieu** procure une pièce manquante dans nos vies. Elle apporte l'accomplissement et l'espoir pour l'avenir. La foi en Dieu ouvre la porte à son intervention miraculeuse. Plusieurs personnes trouvent même qu'une relation avec Dieu est la clé du succès pour arriver à un style de vie sain.

Pour lui faire confiance, nous devons apprendre à le connaître. Investissez du temps, apprenez à mieux vous connaître tous les deux. Prenez du temps dans la tranquillité, loin des activités (train-train) (busyness) et des bruits de la vie quotidienne. Explorez un côté plus profond de la vie. Prenez du recul et réfléchissez à ce qui est vraiment important pour vous.

Passez du temps à lire la Bible. C'est la lettre spéciale pour l'homme. La Bible est connue pour fortifier nos esprits et elle peut nous donner un nouvel espoir et une nouvelle direction.

*Une véritable relation avec le vrai Dieu, notre Créateur,
n'est jamais optionnel – c'est la véritable source de la santé!*