DRITTI AL PUNTO: lo STRESS

Come superare le battaglie emotive con la potenza della Parola di Dio!

JOYCE MEYER

DRITTI AL PUNTO: *lo stress*

Indice

Introduzione 5

Parte prima Stai esaltando Gesù o ti stai esaurendo? 6

Capitolo 1 Superare i limiti accettabili 7

Capitolo 2 La chiave per alleviare lo stress 19

Capitolo 3 Preparato per ricevere benedizioni 31

Parte seconda Versetti per sconfiggere lo stress 37

Preghiera per sconfiggere lo stress 43

Preghiera di salvezza 44

Introduzione

Coloro che credono in Gesù sono nel mondo ma non sono *del* mondo (ved. Giovanni 17:14-15). Questa è una buona notizia per noi credenti che viviamo nel mondo superstressato di oggi!

Le persone intorno a noi sono così sotto pressione che spesso sono di corsa, sgarbate, irascibili e frustrate. Sono esposte allo stress finanziario e coniugale, nonché allo stress di crescere dei figli in un mondo incerto e in continuo cambiamento. A causa dello stress mentale sul lavoro e dello stress fisico dovuto al superlavoro e ai nervi a pezzi, alcuni sembrano essere bombe a orologeria sul punto di esplodere.

Noi credenti non dobbiamo soccombere allo stress che colpisce le persone "del mondo", ossia coloro che non conoscono Gesù come Salvatore e Signore. Non dobbiamo muoverci nel sistema del mondo pensando, parlando e agendo come le persone del mondo. Anzi, il nostro atteggiamento e il nostro approccio dovrebbero essere completamente diversi da quelli del mondo.

Dobbiamo essere luce nelle tenebre (ved. Matteo 5:16 ed Efesini 5:8). È difficile, però, essere luce se siamo stressati come le persone del mondo! Dio ci ha messo a disposizione la possibilità di vivere senza essere intaccati da questo tipo di stress.

Nella mia ricerca personale della pace interiore, ho imparato una cosa: per godere pace, devo scegliere in ogni situazione di ubbidire al Signore anziché vivere sotto la pressione dello stress.

Gesù è il Principe della pace! Ubbidire, ovvero seguire la guida dello Spirito Santo, ci procurerà sempre pace e gioia, non ansia e frustrazione. Attraverso la Parola di Dio possiamo imparare di più sul Principe della Pace e sull'eredità che Lui ci ha messo a disposizione. Possiamo trovare e mantenere la pace ed evitare o sconfiggere lo stress.

Mentre leggi questo libro, permetti allo Spirito Santo di parlarti e guidarti verso una vita ripiena della meravigliosa pace del Signore.

Parte prima

Stai esaltando Gesù o ti stai esaurendo?

1

Superare i limiti accettabili

Non sapete che il vostro corpo è il tempio (il santuario) dello Spirito Santo che vive in voi e che avete ricevuto [in dono] da Dio? Quindi non appartenete a voi stessi. Poiché siete stati comprati a caro prezzo [acquistati con una valuta preziosa, pagati e acquisiti]. Glorificate dunque Dio e onoratelo nel vostro corpo.

1 Corinzi 6:19-20, AMP

Nella lingua inglese, il termine "stress" era in origine una parola usata in ambito meccanico per indicare la quantità di forza che una trave o un altro sostegno fisico era in grado di reggere prima di cedere alla tensione.

Ai giorni nostri, il significato della parola è stato esteso per indicare non solo la pressione fisica ma anche la tensione mentale ed emotiva.

Come esseri umani, tu e io siamo fatti per gestire un normale carico di stress. Dio ci ha creati per reggere una certa quantità di pressione e tensione. Il problema sorge quando ci spingiamo oltre i nostri limiti, oltre ciò che la nostra struttura è in grado di sopportare senza subire danni permanenti.

Ad esempio, una sedia è fatta per sedercisi sopra. È progettata e costruita per sopportare un certo peso. Se usata correttamente, durerà praticamente in eterno. Ma se viene sovraccaricata oltre la propria capacità, inizierà a indebolirsi o addirittura a rompersi del tutto a causa dello sforzo.

Allo stesso modo, tu e io siamo stati progettati e creati per sopportare un certo sforzo fisico, mentale ed emotivo giorno dopo giorno. Il problema

sorge quando permettiamo a noi stessi di caricarci di pesi superiori a quelli che siamo capaci di sopportare.

Tutti siamo sotto stress. Lo stress è parte integrante della vita di tutti i giorni. Nella misura in cui manteniamo questo stress entro limiti ragionevoli, non c'è problema, ma quando gli permettiamo di superare tali confini, iniziano i guai.

Alcuni anni fa, mi feci visitare da un medico perché ero continuamente malata. Avevo una di quelle malattie di cui si sente parlare dove nessuno è in grado di stabilire cosa non va. Il medico, però, mi disse che i sintomi erano il risultato di uno stato di stress!

Quando pronunciò quelle parole, fui seccata. Non credevo che il mio problema fosse lo stress! In passato tendevo ad affrontare le situazioni cedendo a crisi di nervi logoranti, ma ormai ero diventata una persona abbastanza calma. Sentirmi dire che ero sotto stress, quindi, mi irritava. Pensai: "È lei la fonte del mio stress, dottore!".

Consultai diversi medici, i quali mi dissero tutti la stessa cosa. Uno mi disse che ero troppo impetuosa. Fui *davvero* seccata nel sentirmi dire che ero malata perché ero troppo impetuosa!
Pensavo infatti di essere riuscita a reindirizzare la mia indole impetuosa in modo positivo, lavorando intensamente per il Signore.

Dopo un po' di tempo, mi resi conto che ciò che i medici mi dicevano era vero. Ero stressata. Stavo lavorando troppo, oltre a non dormire bene e a non mangiare come avrei dovuto. Facevo e strafacevo, tutto in nome dell'impegno per l'opera di Gesù! Stavo facendo il lavoro che io avevo stabilito fosse ciò che Lui voleva da me, senza averlo effettivamente cercato per capire quale lavoro *Lui* voleva che facessi, *quando* voleva che lo facessi e *quanto* voleva che ne facessi.

Nel mio particolare caso, ero stressata perché mi stavo dedicando a un numero eccessivo di ogni sorta di "buone opere": lavoro per la chiesa e altre attività legate a cose spirituali. Partecipavo a studi biblici e incontri di preghiera. Facevo consulenza. Correvo da un seminario all'altro, predicando qualcosa come 20-25 volte in un mese.

Oltre a sottoporre il mio corpo a uno sforzo fisico, stavo combattendo con la pressione mentale derivante dal dover imparare a portare avanti un nuovo ministero, con tutte le sfide che ciò comportava. A questo si aggiungeva la tensione emotiva che si accompagna al fatto di avere una famiglia e un ministero.

In conseguenza di tutto ciò, avevo continuamente mal di testa, mal di schiena, mal di stomaco, dolori al collo e tutti gli altri sintomi dello stress. Eppure, mi ostinavo a non riconoscere o ammettere di essere stressata così da poter affrontare la questione.

Forse ti stai spingendo oltre i tuoi limiti fisici come stavo facendo io. Se abusiamo di noi stessi in nome dell'impegno per l'opera di Gesù, spingendo il nostro corpo oltre le intenzioni di Dio, sortiremo effetti simili a quelli cui andremmo incontro se sfiancassimo il nostro corpo cercando di inseguire la ricchezza, la fama, il successo o qualsiasi altro obiettivo.

Come abbiamo visto prima, tutti sono esposti in qualche modo allo stress. Nessuno di noi può arrivare a fine giornata senza averne sperimentato un po', in una forma o nell'altra. Al fine di gestire o sconfiggere lo stress, è importante riconoscerlo per quello che è, imparare a controllarlo e sfruttarlo a nostro vantaggio.

Stress termico

Ho imparato cose interessanti sullo stress dai miei medici. Esistono diversi tipi di stress. Ad esempio, quando passa da una temperatura all'altra, il corpo subisce uno stress termico.

Un medico mi ha dato questa spiegazione: "Se fuori ci sono 35 gradi ed esci da una casa in cui è acceso il condizionatore, corri fino al marciapiede immergendoti nel caldo, poi ti infili nell'auto con il climatizzatore acceso e aspetti che si rinfreschi, il corpo subisce dei cambiamenti drastici. Una volta arrivato in città, scendi dall'auto fresca e ti reimmergi nel caldo per raggiungere un edificio in cui è accesa l'aria condizionata. Dall'edificio in cui è accesa l'aria condizionata, torni di fretta al parcheggio nel caldo, quindi ti infili nuovamente nell'auto e accendi il climatizzatore. Guidi verso casa in relativa comodità, poi ti fiondi dall'auto verso una casa con l'aria condizionata accesa riattraversando il caldo. Tutti questi sbalzi di temperatura mettono sotto pressione il nostro corpo: questo è definito stress termico".

Come lo stress termico mette a dura prova il corpo fisico, così lo stress mentale mette a dura prova la mente e i nervi.

Stress mentale

Lo stress mentale deriva dal tentativo di capire tutto, dalle preoccupazioni, dal pensare ripetutamente la stessa cosa senza fare progressi verso una soluzione e dal lasciare che la mente viaggi in continuazione soffermandosi su piccoli pensieri ingannevoli ispirati dal diavolo. Può anche sopraggiungere concentrandosi intensamente su qualcosa per un lungo periodo di tempo.

Ad esempio, nostro figlio David lavora per mio marito Dave e me nel nostro ministero. In passato, lavorava al computer e realizzava volantini; il suo lavoro era principalmente mentale. Una volta raccontò che, rientrando a casa una sera, dopo una lunga giornata di lavoro, si sentì come se avesse gli occhi coperti da una pellicola e il cervello annebbiato. Per un po' si sentì come incapace di pensare lucidamente.

Il suo corpo gli stava dicendo che stava lavorando troppo? Non necessariamente. Significava semplicemente che il suo corpo gli stava inviando il messaggio: "Sto andando in sovraccarico; fammi riposare".

Quando il corpo ci invia il messaggio di riposare, spesso invece ci spingiamo verso un livello di sovraccarico ancora maggiore. Molte volte, se solo ci sedessimo, ci calmassimo e facessimo qualcosa di tranquillo anche solo per quindici minuti, ci sentiremmo rigenerati. Il nostro corpo ha una straordinaria capacità di riprendersi, rimettersi in sesto e tornare alla normalità molto velocemente, ma se ci rifiutiamo di dargli il riposo che reclama, andiamo in cerca di guai. Spingere il nostro corpo al sovraccarico e continuare a strafare e strafare come se fossimo dei Superman (o dei super-spirituali) prima o poi produrrà un cedimento fisico.

Se inizio a sedermi su una sedia e la sento scricchiolare, farei meglio a sollevare in fretta il mio peso dalla sedia per evitare di finire sul pavimento! Molte persone, però, finiscono per crollare dall'esaurimento perché non prestano attenzione ai campanelli d'allarme rivelatori nel loro corpo, altrettanto gravi quanto lo scricchiolare di quella sedia!

Sento i giovani dire cose tipo: "Oh, posso mangiare tutto ciò che voglio e stare senza dormire per giorni: non risento proprio di alcun fastidio!".

Se sei una persona giovane che spinge continuamente il proprio corpo oltre i suoi limiti fisici, forse potrai continuare sulla stessa strada per un po' di tempo e sentirti alla grande. Ma potresti farti, e probabilmente ti farai, seriamente del male. All'improvviso, un giorno il tuo corpo dirà: "Non ce la

faccio più", e qualcosa nel corpo o nella mente si romperà o si ammalerà.

Spingere il tuo corpo al punto di danneggiarlo non fornendogli il riposo e il cibo per cui Dio l'ha creato è disubbidienza. Il tuo corpo può subire gravi danni a causa di tale disubbidienza. Certo, Dio è Colui che guarisce ed è misericordioso, ma dopo aver trascorso anni a disubbidirgli, potrebbe risultarti più difficile ricevere guarigione. Mentre sei in ancora salute, confida che Dio ti darà una vita sana e a questa fiducia aggiungi l'ubbidienza alle Sue leggi riguardanti la salute. La Bibbia ci insegna a mangiare correttamente, a riposare a dovere e a non essere pigri, ossia a fare esercizio fisico.

Stress fisico

Lo stress fisico si verifica semplicemente perché il nostro corpo si stanca. È una cosa normale. È comprensibile che ci stanchiamo. È bello potersi infilare nel letto e farsi una bella notte di sonno dopo una lunga giornata di lavoro.

Non è bello, però, continuare a fare, fare, fare, indipendentemente da quanto siamo stanchi, per poi sprofondare nel letto e starsene lì irrequieti con la mente che fa gli straordinari. Così facendo, infatti, aggiungiamo stress mentale o emotivo allo stress fisico.

In passato, ogni fine settimana rientravo esausta dai lunghi viaggi legati al mio impegno ministeriale. Non dormivo molto mentre ero fuori perché lavoravamo tantissimo e ci spostavamo in continuazione. Ogni notte eravamo in un albergo diverso e in un letto diverso. Pregavo per le persone fino a tarda ora, poi il giorno dopo mi alzavo presto per presenziare agli incontri di quel giorno.

Quando trascorrevo interi fine settimana in questo modo, il mio corpo era fortemente sotto sforzo perché non riuscivo a trattarlo adeguatamente mentre ero fuori. Commettevo però l'errore di alzarmi il lunedì mattina e ritornare dritta in ufficio come se nel fine settimana mi fossi riposata.

Ora non lo faccio più. Adesso mi prendo del tempo libero per stare con il Signore. Mi siedo alla Sua presenza e passo del tempo con Lui per rimettermi in sesto. Solo allora sono in grado di fare quel che dovrei essere impegnata a fare: ciò che Lui vuole che faccia.

Stress medico

A volte, se mi esaurisco fisicamente e contraggo un virus o un raffreddore, rallento o mi concedo del tempo per riposare. Nel momento in cui inizio a sentirmi un po' meglio, però, ritorno al lavoro a pieno ritmo. Poi mi stanco, oppure ho una ricaduta, e mi domando perché! Io lo chiamo "stress medico".

Dave cerca di dirmi: "Vacci piano per un po'. Il tuo corpo è ancora sotto tensione perché non sei stata bene. Potresti aver bisogno di andare a letto un po' prima per una settimana o due, oppure concederti un po' di riposo in più la sera".

Eppure, al pari di troppe persone, avendo da fare, continuo soltanto a darci sotto, anche se farlo mi procura dei danni fisici.

Naturalmente, quando la malattia cerca di assalire Dave o me, noi preghiamo subito per la guarigione. Ma se ti ammali in conseguenza dell'aver sfinito il corpo spingendolo oltre i limiti che Dio ha fissato perché il tuo organismo fosse in buona salute, avrai bisogno di riposo, oltre che di preghiera, per riacquistare la salute. I confini che Lui ha stabilito per noi sono per il nostro bene. Se disubbidiamo oltrepassando questi confini, ci esponiamo al rischio di pagarne le conseguenze. Il corpo non funzionerà a dovere se viene ripetutamente spinto oltre le proprie capacità. Come già detto prima, Dio è molto misericordioso, ma la continua disubbidienza può anche portarci a "mietere quello che abbiamo seminato" (ved. Galati 6:8).

Prudenza

> *Io, la sapienza [di Dio], sto con la prudenza e trovo la conoscenza della riflessione.*
>
> Proverbi 8:12, AMP

C'è un termine sul quale non si insegna molto spesso che si trova nel libro dei Proverbi: *prudenza* (o essere *prudenti*). *Prudenza* significa "gestione accorta: economia". [1] Nel testo biblico, *prudenza* o *prudente* indica l'essere buoni amministratori o curatori dei doni che Dio ci ha dato da usare. Tali doni includono tempo, energia, forza, salute e beni materiali. Includono il

corpo, ma anche la mente e lo spirito.

Come ognuno di noi ha ricevuto una serie di doni diversi, così ha ricevuto una diversa capacità di gestire tali doni. Alcuni di noi sono capaci di gestire se stessi meglio di altri.

Ognuno di noi ha bisogno di sapere quanto siamo in grado di gestire. Dobbiamo riuscire a riconoscere quando stiamo per raggiungere il livello di "capacità massima" o di "sovraccarico". Invece di strafare fino ad andare in sovraccarico per compiacere agli altri, soddisfare i nostri desideri o raggiungere i nostri obiettivi personali, dobbiamo ascoltare il Signore e ubbidire a ciò che Lui ci sta dicendo di fare. Dobbiamo esercitare saggezza per godere una vita benedetta.

Nessuno è in grado di eliminare dalla propria vita tutti i fattori di stress, cioè quelle cose che creano o fanno aumentare lo stress. Pertanto, ciascuno di noi deve essere prudente nell'individuare e riconoscere i fattori di stress che più lo toccano e deve imparare a reagire a tali fattori nel modo giusto. Dobbiamo riconoscere i nostri limiti e imparare a dire: "No!" a noi stessi e agli altri.

Fattori di stress

Qualsiasi cosa può diventare un fattore di stress.

Ad esempio, andare a fare la spesa e irritarsi per i prezzi alti potrebbe essere un fattore di stress. La procedura di pagamento alle casse potrebbe diventare un fattore di stress. L'addetto alla cassa dove stai facendo la fila finisce gli spiccioli e deve chiudere. Ti metti in fila a un'altra cassa e scopri che hai preso cinque articoli che non hanno il cartellino del prezzo. Il commesso deve richiedere una verifica prezzo per ciascun articolo mentre aspetti, e la fila alle tue spalle si allunga.

Un altro fattore di stress potrebbe essere l'auto che va in panne e ti lascia a terra in mezzo al traffico.

Se i fattori di stress non vengono gestiti correttamente, a uno a uno possono accumularsi e portarci al punto di rottura. Poiché potremmo non essere in grado di eliminare o ridurre molti dei fattori di stress presenti nella nostra vita, dobbiamo concentrarci sul ridurre gli effetti che producono

su di noi. Dobbiamo imparare a ubbidire a Romani 12:16 e adattarci: "... siate capaci di adeguarvi facilmente [alle persone e alle cose]". Quando non possiamo controllare tutte le nostre circostanze, possiamo adattarci o adeguare il nostro atteggiamento in modo da impedire alle circostanze di farci pressione.

Combatti o fuggi

Il corpo umano è fatto in modo che ogniqualvolta avverte un senso di paura o pericolo, reagisce per difendersi.

Ad esempio, se stai guidando per strada e vedi un altro veicolo che sembra stia per venirti addosso, senza alcun pensiero cosciente da parte tua, il tuo corpo entrerà in azione, prendendo automaticamente delle misure difensive, come quella di secernere adrenalina, per prepararsi a far fronte alla situazione di crisi o a evitarla.

Questa reazione è quella che i professionisti del settore definiscono "combatti o fuggi".

Il corpo ti sta preparando a prendere posizione e affrontare la situazione, ossia a combattere, oppure a scappare dal pericolo.

In entrambi i casi, il corpo sta reagendo internamente in modi dei quali potresti non essere del tutto consapevole. Queste reazioni, ovviamente, sono causa di stress per l'organismo.

L'immaginazione è potente quanto la realtà

Come un uomo pensa nel suo cuore, così egli è.

Proverbi 23:7, AMP

Un aspetto molto interessante del meccanismo "combatti o fuggi" è che non è necessario trovarsi in una situazione di minaccia reale perché il corpo reagisca. Il solo pensare, sognare, immaginare o addirittura ricordare una situazione del genere può indurre il corpo a produrre le stesse risposte fisiche, mentali ed emotive.

Ti è mai capitato di stare a letto di notte e sentire qualche rumore che ha spinto la tua mente a fare brutti scherzi? Te ne stai steso lì sicuro e tranquillo eppure cominci a sudare, la bocca ti si asciuga, il cuore inizia a palpitare e così via.

Non è sorprendente che il solo *pensiero* del pericolo possa produrre esattamente le stesse reazioni di un pericolo reale? Ecco perché la Bibbia ci avverte dell'enorme importanza e influsso che i nostri pensieri e le nostre emozioni hanno nella nostra vita di ogni giorno!

Un altro esempio è la reazione che scatta quando si ascolta qualche vaga voce di corridoio su dei possibili licenziamenti al lavoro. Quando le persone sentono questo genere di voci, solitamente iniziano a preoccuparsi. Alcune persone si preoccupano al punto da avere mal di stomaco. La voce di corridoio ha avuto su di loro lo stesso effetto che avrebbe l'evento reale, eppure la voce non è altro che immaginazione.

Il potere della mente, del pensiero, dell'immaginazione e dell'emozione è immenso e altrettanto reale quanto il potere della realtà fisica. Dovremmo compiere ogni sforzo per non preoccuparci, farci prendere dalla paura o rivivere con la mente situazioni che ci hanno sconvolto emotivamente.

I risultati dello stress

Ogni situazione spaventosa o stressante prodotta dalla nostra mente o dalle nostre emozioni ha sul nostro corpo lo stesso effetto di una situazione di crisi reale.

Ho letto diverse descrizioni di ciò che accade al corpo quando reagisce a una situazione di stress. Il fattore di stress, qualunque esso sia, determina l'invio di un impulso al cervello. Il cervello combina e integra le emozioni con il ragionamento. Nel corso di questo processo, la persona che reagisce al fattore di stress analizza la situazione. Se la percepisce come una minaccia, il corpo continua con la risposta "combatti o fuggi".

Il sistema nervoso risponde in tre modi: stimola direttamente alcuni organi - il cuore, i muscoli e l'apparato respiratorio - con degli impulsi elettrici per indurre una rapida accelerazione del battito cardiaco, della pressione sanguigna, della tensione muscolare e della respirazione. Segnala alla midollare del surrene, facente parte della ghiandola surrenale,

di secernere due ormoni: l'adrenalina e la noradrenalina, che mettono in allerta e preparano il corpo a entrare in azione. Questa reazione inizia mezzo minuto dopo la prima, ma dura dieci volte di più.

Il sistema nervoso invia un segnale anche all'ipotalamo, nel cervello, per secernere una sostanza chimica che stimola l'ipofisi. L'ipofisi secerne un ormone grazie al quale le ghiandole surrenali continuano a produrre adrenalina e noradrenalina e iniziano a secernere cortisolo e corticosterone, che intervengono sul metabolismo, ad esempio aumentando la produzione di glucosio. La terza reazione prolungata aiuta a conservare l'energia necessaria a rispondere in una situazione di minaccia. Quasi tutti gli apparati del corpo sono coinvolti nella risposta al fattore di stress, alcuni più intensamente degli altri.

Ogni volta che viviamo una circostanza che ci entusiasma, ci stimola o ci fa agitare, anche se magari non ce ne rendiamo conto, tutto il nostro organismo si attiva per combattere o fuggire, allo scopo di difendersi dalla situazione percepita come una minaccia o un pericolo.

Poi, quando ritorniamo alla calma, il nostro corpo esce da questo stato di emergenza e inizia a funzionare normalmente, nel modo in cui dovrebbe funzionare per la maggior parte del tempo.

La volta successiva in cui affrontiamo una situazione stressante o ci agitiamo, tutto il processo ricomincia da capo. Poi, quando ci calmiamo, il corpo ritrova l'equilibrio e torna di nuovo a funzionare normalmente.

E così via, su e giù a seconda dei cambiamenti del nostro stato mentale ed emotivo. Gli effetti dell'alternanza tra eccesso di stress e rilassamento, tuttavia, possono avere conseguenze a lungo termine di vasta portata.

Un groviglio di nodi

Un elastico ha la straordinaria capacità di tendersi fino alla sua massima lunghezza e poi ritornare esattamente alla forma originale. Quante volte potrà farlo, però, senza indebolirsi o addirittura rompersi?

Quando lavoro in ufficio e mi capita di rompere un elastico, lego di nuovo insieme le due estremità perché ho bisogno di usarlo intorno a qualche oggetto. A volte, nella nostra vita di ogni giorno, ci tendiamo e allunghiamo

oltre i limiti del ragionevole e del tollerabile, finché come quell'elastico ci rompiamo.

Allora proviamo a "legare di nuovo insieme le estremità" e continuiamo con lo stesso comportamento che ci porta a tenderci, tenderci e romperci di nuovo.

Quando un elastico che ho legato si rompe di nuovo, solitamente si rompe in un punto diverso, perciò lego di nuovo insieme le estremità formando un altro nodo. Quando continuiamo a tenderci, a romperci e a "legare insieme le estremità", ci sentiamo come un groviglio di nodi dentro e fuori!

Magari vorremmo che la soluzione fosse liberarsi dalle cause dei problemi che creano il groviglio, ma la fonte dello stress non è rappresentata realmente dalle difficoltà, dalle circostanze e dalle situazioni. La principale fonte di stress deriva dal relazionarsi ai problemi con la prospettiva del mondo anziché con la nostra prospettiva di credenti in Gesù Cristo, il Principe della Pace.

Gesù ci ha lasciato la Sua pace.

> Vi lascio pace; vi do e lascio la Mia [propria] pace. Io non vi do come il mondo dà. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti [smettete di agitarvi e di turbarvi, e non lasciatevi sopraffare dalla paura, dall'intimidazione, dalla codardia e dall'instabilità] (Giovanni 14:27, AMP).

Gesù non ha mai detto che non avremmo avuto a che fare con cose che ci avrebbero turbato o deluso. In Giovanni 16:33 è scritto: "Nel mondo avrete tribolazione, prove, sofferenza e frustrazione". Lui, però, ha detto che ci avrebbe liberato da tutte le nostre afflizioni (ved. Salmo 34:19)! Giovanni 16:33 inizia dicendo: "... affinché abbiate [perfetta] pace e fiducia in me" e finisce con queste parole: "Ma fatevi coraggio [fatevi animo, abbiate fiducia, siate sicuri e imperterriti], io ho vinto il mondo [l'ho privato del potere di farvi del male e l'ho conquistato per voi]".

Anche se dovremo affrontare cose che ci turberanno, possiamo avere la pace di Gesù, perché Lui ha "vinto il mondo" e lo ha "privato" del suo "potere di farci del male". Gesù ci ha lasciato la capacità di non permettere più a noi stessi di essere "agitati e turbati". La pace è a nostra disposizione, ma dobbiamo sceglierla!

La potenza del Signore

Gesù mandò i dodici discepoli, e poi altri settanta, a due a due in tutti i luoghi in cui sarebbe poi andato Lui. Prima che partissero, si rivolse a loro dicendo: "Andate; ecco, io vi mando come agnelli in mezzo ai lupi" (Luca 10:3). Ma li aveva equipaggiati per l'opposizione che avrebbero incontrato. Al loro ritorno, i discepoli riferirono: "Anche i demoni ci sono sottoposti nel tuo nome" (v. 17), e Gesù disse: "Ecco, io vi ho dato l'autorità e il potere di camminare sopra serpenti e scorpioni, e [forza e capacità fisica e mentale] su tutta la potenza del nemico; e nulla potrà farvi del male" (Luca 10:19, AMP).

Ciò che Gesù disse a loro vale anche per noi oggi. In poche parole disse: "Quello che state per fare non sarà facile. Ci saranno problemi da affrontare, ma non dovete essere agitati e turbati! Io vi ho dato l'autorità, la potenza, la forza e la capacità di cui avete bisogno per vincere la potenza del nemico, e nulla vi sconfiggerà, se farete le cose nel modo giusto".

2

La chiave per alleviare lo stress

Per servire non [in ubbidienza] al vecchio codice fatto di regole scritte ma [in ubbidienza alle esortazioni] dello Spirito, in novità di vita.

Romani 7:6, AMP

Ora, se tu ubbidisci diligentemente alla voce dell'Eterno, il tuo Dio, avendo cura di mettere in pratica tutti i suoi comandamenti che oggi ti prescrivo, avverrà che l'Eterno, il tuo Dio, ti innalzerà sopra tutte le nazioni della terra... L'Eterno ti farà essere la testa e non la coda, e sarai in alto e non in basso.

Deuteronomio 28:1, 13, AMP

Quando ho iniziato a scrivere questo libro sullo stress, ho chiesto al Signore di mostrarmi come voleva che presentassi l'argomento. Avrei potuto accostarmi al tema in molti modi diversi. La risposta che Lui mi ha dato, a mio parere, è un messaggio, una parola, che viene dal cuore del Padre per il corpo di Cristo in questo tempo, in questo momento.

E la parola è *ubbidienza*.

Il Signore mi ha detto: "Se le persone Mi ubbidiscono e fanno ciò che dico loro di fare, non saranno sotto stress".

Forse avremo un po' di stress, ma lo *terremo sotto* controllo anziché *essere sotto* il suo controllo. C'è una grande differenza tra *essere sotto* stress

e *tenere sotto* controllo lo stress!

Gesù è venuto per distruggere le opere del diavolo (ved. 1 Giovanni 3:8). Gesù ha ricevuto ogni "autorità... e potere... in cielo e sulla terra" (Matteo 28:18) e ha messo quest'autorità e questo potere sulla potenza del nemico a nostra disposizione (come abbiamo visto in Luca 10:19).

Efesini 6:12 ci dice che "il nostro combattimento non è contro sangue e carne" ma contro "le forze spirituali della malvagità, che sono nei (soprannaturali) luoghi celesti". Il versetto undici (AMP) ci insegna come poter "stare saldi contro [tutte] le strategie e le insidie del diavolo". Gesù ci ha dato la forza di fermare gli attacchi del diavolo contro di noi.

Nessuno, però, può fermare gli eventi e impedire l'accadere di qualsiasi situazione potenzialmente capace di "turbare" il nostro cuore. A tutti noi si presentano situazioni poco piacevoli. Con la potenza di Dio, però, possiamo attraversarle senza stress. Possiamo tenere testa - essere "in testa e non in coda", "in alto" e "non in basso" - a ogni situazione che ci si presenta davanti.

Anche se, come le persone del mondo, a volte vivremo momenti di stress, se siamo ubbidienti alla Parola di Dio e alle sue esortazioni, potremo / tenere sotto controllo lo stress anziché essere sotto il suo controllo. Vivremo nel mondo senza essere del mondo.

La grande importanza di ubbidire nelle piccole cose

Ma grazie siano rese a Dio che sempre ci fa trionfare in Cristo.

2 Corinzi 2:14

Credi che Dio ti sta guidando verso un luogo di vittoria e trionfo, e non verso un luogo di sconfitta? La tua risposta di figlio di Dio e credente in Gesù Cristo dovrebbe essere: "Sì!". Ha senso, dunque, che se noi credenti diamo ascolto a tutto ciò che il Signore ci dice e Gli ubbidiamo, non sperimenteremo quello stato di sconfitta, giusto?

Tuttavia, quando molti cristiani sentono la parola *ubbidienza*, pensano subito che il Signore chiederà loro di donare una grossa somma di denaro, trasferirsi in Africa in un campo di missione o fare qualcos'altro di veramente

grande che non vogliono fare. Non si rendono conto che ubbidire al Signore solitamente implica qualche piccola cosa che farà una grande differenza. Ubbidire al Signore nelle piccole cose fa una grande differenza nel tenere lo stress fuori dalla nostra vita.

La semplice ubbidienza alle esortazioni dello Spirito Santo spesso allevierà lo stress velocemente, mentre è più che probabile che ignorare le esortazioni dello Spirito Santo sarà causa di stress e, altrettanto velocemente, causa del suo aumentare!

Le esortazioni dello Spirito

> *Ma ora siamo stati liberati dalla legge e abbiamo sciolto ogni legame con essa, essendo morti a quella che una volta ci imprigionava e ci teneva soggetti, per servire non [in ubbidienza] al vecchio codice fatto di regole scritte ma [in ubbidienza alle esortazioni] dello Spirito, in novità di vita.*

Romani 7:6, AMP

Secondo questo passaggio biblico, non siamo più sotto i legami della legge ma ora serviamo il Signore in ubbidienza alle esortazioni dello Spirito Santo. Un'esortazione è un "sapere" nel nostro intimo che ci dice cosa fare. In 1 Re 19:11-12 (AMP) è descritta la "voce dolce e sommessa" che il Signore usò con Elia:

> E il Signore passò. Un vento forte, impetuoso, schiantava i monti e spezzava le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. E, dopo il vento, un terremoto; ma il Signore non era nel terremoto. E, dopo il terremoto, un fuoco; ma il Signore non era nel fuoco. E, dopo il fuoco, una voce [un mormorio di vento leggero] dolce e sommessa.

Un'esortazione del Signore non è come dare un colpo di martello in testa a qualcuno per incitarlo a fare qualcosa! Il Signore non usò il vento forte e impetuoso, il terremoto o il fuoco come esortazione, ma anzi si presentò come "un mormorio di vento leggero", come "una voce dolce e sommessa".

L'esortazione di "una voce dolce e sommessa" non necessariamente assumerà la forma di una voce: potrebbe anche essere la saggezza di Dio che ti dà delle indicazioni in quel momento. In 1 Corinzi 1:30 è scritto: "Ed è grazie a lui che voi siete in Cristo Gesù, che da Dio è stato fatto per noi sapienza". Se siamo nati di nuovo, Gesù vive in noi. E se Lui vive in noi, abbiamo in noi la saggezza di Dio a cui possiamo attingere in ogni momento! Se però non diamo ascolto alla saggezza, non ci servirà a nulla.

Poiché un'esortazione è molto pacata, è facile chiedersi se venga effettivamente da Dio ed è anche facile ignorarla del tutto. Una volta mi trovavo al centro commerciale e, dopo tre o quattro ore che ero lì, sentii un'esortazione dello Spirito Santo che mi diceva: "È ora di andare a casa adesso". Ero riuscita a prendere solo la metà delle circa otto cose che mi ero prefissata di acquistare, perciò ignorai quell'esortazione.

Le altre cose che ancora non avevo comprato non erano urgenti. Anche se l'esortazione dello Spirito dentro di me mi aveva detto di lasciare ciò che stavo facendo e andare a casa, come molte persone determinate e decise a raggiungere i propri obiettivi, non me ne sarei andata prima di aver comprato tutto ciò che mi ero messa in testa.

Ero andata lì per otto cose e me ne sarei andata con otto cose! Non mi importava se mi dovevano trascinare di peso fuori dal centro commerciale, me ne sarei andata portando via quello che ero andata a comprare!

Ero arrivata a un punto di tale stanchezza e irritazione che non riuscivo a essere lucida per pensare qualcosa che non fosse: "Voglio solo finire e uscire di qui!". Il solo rispondere con garbo tutte le volte che qualcuno mi domandava qualcosa stava diventando enormemente difficile. Non ricordo quante volte ho fatto questo a me stessa: strafare spingendomi oltre l'esortazione dello Spirito Santo. E a causa dello stato d'animo che mi faccio venire, finisco anche per discutere con Dave. Un campanello d'allarme che ci segnala il raggiungimento del livello di sovraccarico è quello di non manifestare più il frutto dello Spirito: amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fedeltà, mansuetudine e autocontrollo (ved. Galati 5:22-23).

Avrei potuto semplicemente ubbidire all'esortazione dello Spirito Santo, quella "voce dolce e sommessa", e, andando a casa, alleviare lo stress generato da quella situazione. Invece, ero andata avanti nella carnale determinazione di raggiungere il mio obiettivo e avevo procurato stress a me e a tutti quelli che mi stavano intorno!

L'unzione di Dio si posa sull'ubbidienza

La grazia e la potenza di Dio sono a nostra disposizione per essere usate, ma Dio ci rende capaci, ci dona l'unzione dello Spirito Santo, per fare ciò che *Lui* ci dice di fare. A volte, dopo che ci ha esortato ad andare in un'altra direzione, noi continuiamo a insistere con il nostro piano originario, chiedendogli, in pratica, di aiutarci a fare ciò che *Lui* ci ha detto di *non* fare! "Signore, aiutami! Sono vicinissimo a finire, Signore. Aiutami solo a fare un altro pochino e avrò finito!". Se stiamo facendo qualcosa che Lui non ha approvato, Dio non ha alcun obbligo di darci l'energia per farla.

Stiamo agendo con le nostre forze e non sotto il controllo dello Spirito Santo, perché stiamo facendo qualcosa che Dio ci ha detto di non fare! E così ci ritroviamo frustrati, stressati o esauriti, perdiamo l'autocontrollo, come ho fatto io al centro commerciale, semplicemente perché ignoriamo le esortazioni dello Spirito.

Credo che uno dei motivi principali per cui molte persone sono stressate ed esaurite è che vanno per la loro strada anziché per quella di Dio. Finiscono in situazioni stressanti quando camminano in una direzione diversa da quella indicata loro da Dio. Poi, immersi nella disubbidienza, si esauriscono e, dimenandosi per portare a termine ciò che hanno iniziato al di fuori delle indicazioni di Dio, Lo implorano per ricevere unzione.

Dio è misericordioso e ci aiuta quando stiamo sbagliando, ma non ci darà forza ed energia per disubbidirgli continuamente. Possiamo evitare di trovarci in tante situazioni stressanti e vivere come dei "grovigli di nodi" semplicemente ubbidendo alle esortazioni dello Spirito Santo momento per momento.

Dio benedice l'ubbidienza

A volte Dio impartisce degli ordini che richiedono grandi cambiamenti. A qualcuno dice di recarsi in un campo missionario in Africa, a qualcun altro di donare grandi somme di denaro. Dio ha creato il corpo di Cristo con differenti capacità e punti di forza, e desidera raggiungere le persone in tanti modi diversi (ved. 1 Corinzi 12). Gesù è venuto affinché "avessimo la

vita, ce la godessimo e ne avessimo in abbondanza (piena e traboccante)" (Giovanni 10:10, AMP).

Dio ti ama e vuole benedirti abbondantemente (ved. Efesini 3:17-20 e 1 Giovanni 4:16, 19). Quando arriverai a comprendere quanto è grande il Suo amore, non avrai più paura che ti chieda di fare qualcosa che non va bene per te. Come abbiamo visto, l'ubbidienza alle esortazioni dello Spirito Santo ci procurerà sempre pace e gioia, vittoria e non sconfitta.

Se smetti per un attimo di concentrarti troppo sull'argomento, pensi davvero che Dio ci chiederebbe di ubbidirgli in una cosa grande come partire in missione quando sa che facciamo fatica a ubbidirgli in una cosa piccola come tornare a casa dal centro commerciale nel momento in cui ci dice di farlo? Dio ci chiede cose che sono al nostro livello. Man mano che cresciamo ubbidendo nelle piccole cose, Lui ci guiderà verso le grandi.

Ubbidienza speciale

Dio pone a ciascuno di noi richieste specifiche che potrebbero non avere senso per nessun altro. Lui sa di cosa ognuno di noi ha bisogno per realizzare il piano che ha in serbo per noi.

Gesù fu ubbidiente a quello che il piano di Dio Gli richiedeva affinché potesse portare salvezza all'umanità.

> Benché fosse Figlio, imparò l'ubbidienza [attiva, speciale] dalle cose che soffrì; e, reso perfetto [dalla Sua esperienza completa], divenne per tutti quelli che gli danno ascolto e gli ubbidiscono Autore e Fonte di salvezza eterna (Ebrei 5:8-9, AMP)

Un giovane collaboratore del nostro ministero mi raccontò di aver ricevuto da Dio una richiesta specifica. Paul e sua moglie, Roxane, sono di enorme benedizione per noi, sia per il lavoro che svolgono nel nostro ministero, sia per noi e i nostri figli, a livello personale.

Paul è una delle persone più calme e pacifiche che si possano mai incontrare. Niente lo irrita o lo infastidisce, ma lui mi ha raccontato che non è sempre stato così. Quando ha donato la sua vita al Signore, era esattamente l'opposto. Non riusciva a stare fermo. Non riusciva a stare a casa nemmeno

per cinque minuti. La famiglia di Paul diceva a Roxane che da bambino Paul era quasi iperattivo, quindi restò sorpresa dalla trasformazione, dopo la sua conversione al Signore. La trasformazione fu il risultato dell'ubbidienza di Paul a una cosa specifica che il Signore gli aveva chiesto di fare.

Il Signore gli aveva chiesto di restare a casa con la famiglia per un anno intero. Uno dei motivi della richiesta era che Paul non sapeva stare fermo. Chiedere a un giovane ventenne di restare a casa, sera dopo sera, con mamma e papà sembrava quasi assurdo, ma Paul sapeva che Dio lo stava guidando. L'ubbidienza di Paul ha contribuito a prepararlo per quello che è il suo attuale ministero.

Riconosci il Signore

Confida, spera e sii fiducioso nel Signore con tutto il tuo cuore e la tua mente, e non ti appoggiare sul tuo senno o discernimento. Riconoscilo in tutte le tue vie ed egli raddrizzerà e appianerà i tuoi sentieri.

Proverbi 3:5, AMP

Una delle cose più importanti che possiamo imparare in questo particolare tempo e momento è stare fermi.

Benché alcune volte ci muoviamo troppo lentamente e la maggior parte delle volte ci muoviamo troppo velocemente, il problema è che ci muoviamo nella carne. Saltiamo su e facciamo le cose senza riconoscere il Signore.

Fermati e riconosci Dio

«Fermatevi», dice, «e riconoscete (ammettete e comprendete) che io sono Dio. Io sarò glorificato fra le nazioni, sarò glorificato sulla terra».

Salmo 46:10, AMP

Uno dei principali motivi per cui molti di noi sono esauriti e stressati è che non sappiamo stare fermi, non sappiamo "conoscere" Dio e "riconoscerlo".

Quando trascorriamo del tempo con Lui, impariamo a sentire la Sua voce. Quando Lo riconosciamo, Lui raddrizza i nostri sentieri. Se non trascorriamo del tempo stando fermi, conoscendolo e ascoltando la Sua voce, agiremo secondo le nostre forze carnali. Come abbiamo visto prima, possiamo arrivare all'esaurimento perché Dio non è tenuto a ungerci per fare qualcosa che non ci ha chiesto di fare.

Dobbiamo imparare a stare tranquilli nell'animo e a mantenere quello stato di pace in modo da essere sempre pronti a sentire la voce del Signore.

Molte persone oggi corrono da una cosa all'altra. Poiché la loro mente non riesce a stare ferma, loro stessi non riescono a stare fermi. Una volta, non riuscivo a stare a casa per una sera intera, ed ero un'adulta bella che cresciuta!

Sentivo di dover trovare qualcosa da fare ogni sera. Dovevo essere coinvolta e sempre in moto, attiva in qualsiasi cosa stesse succedendo. Pensavo di non potermi permettere di perdermi niente di ciò che succedeva perché non volevo che accadesse nulla senza che io ne fossi a conoscenza. Non riuscivo a starmene seduta e ferma, a guardare un albero in giardino o a bere una tazza di caffè. Dovevo stare in piedi a fare qualcosa. Non ero un essere umano, ero un "fare umano".

Il nostro giovane amico Paul era così. A ventidue anni ricevette la chiamata dal Signore per la sua vita ma non sapeva cosa fosse. Paul era talmente abituato a fare, che il Signore gli chiese di fare solo una cosa: stare a casa con la sua famiglia per un anno.

Anche se la richiesta era semplice, ubbidire era difficile. Paul era abituato ad andare in giro con gli amici ogni sera. Paul sapeva che ogni sera la sua carne avrebbe iniziato a urlare: "Voglio uscire con i miei amici!". Ubbidire alla richiesta di Dio richiese a Paul un'ubbidienza speciale.

Uno dei motivi per cui il Signore gli aveva chiesto di restare a casa per un anno era quello di creare delle buone relazioni familiari. E così, nell'anno che seguì, Paul c'era quando la sua famiglia faceva il barbecue, c'era per guardare dei bei film con loro, c'era per passare del tempo con la madre, il padre, i fratelli e le sorelle. Era così pieno della sua vecchia vita, però, che gli riusciva difficile restare fermo. La sera, girovagava per tutta la casa.

"Facevo tutto il giro della casa, la sera. Mia madre diceva che mi vedeva in cucina almeno sei o sette volte ogni sera. Proprio non riuscivo a stare

fermo; dovevo stare in piedi a fare qualcosa".

La differenza da allora a oggi è sorprendente. È difficile credere che sia mai stato in quel modo. Il Signore voleva tenere Paul fermo per un anno in modo da poter compiere in lui l'opera necessaria. Credo che se Paul non avesse ubbidito a Dio in quell'anno, non si troverebbe dov'è oggi, a godere le benedizioni, comprese la pace e la gioia, che procedono dalla volontà di Dio.

Ubbidisci prontamente e fedelmente

Una delle cose in cui ho dovuto imparare a ubbidire al Signore è come usare la bocca o, più precisamente, quando *smettere* di usarla.

Se sei un gran chiacchierone come me, comprenderai perché dico che esistono parole unte dallo Spirito Santo e, poi, ci sono discorsi vani e inutili, quelli da cui l'apostolo Paolo ci mette in guardia nella sua lettera al giovane Timoteo. "Ma evita i discorsi vuoti (profani, inutili, vani), perché fanno progredire nell'empietà" (2 Timoteo 2:16, AMP).

Ci sono state delle volte in cui, quando avevamo degli ospiti a casa e avevo finito di dire loro quello che il Signore voleva che dicessi, continuavo comunque a parlare. Di solito riusciamo a individuare con precisione il momento in cui passiamo dall'agire sotto l'unzione di Dio al continuare a fare le cose secondo la carne, con le nostre forze. Da quel punto in poi, non facevo altro che divagare, senza dire concretamente nulla, continuando a ripetere e ripetere le stesse cose.

A volte, quando le persone se ne andavano per rientrare a casa loro, ero sfinita. Se avessi smesso di parlare due ore prima, quando il Signore me lo aveva detto, non mi sarei esaurita con tutti i miei discorsi vuoti, inutili e vani!

Un'altra volta, ho convocato i collaboratori che mi aiutano durante gli incontri perché volevo comunicare loro alcuni cambiamenti che intendevo fare alla disposizione delle file di chi veniva davanti a ricevere preghiera. Parlai per circa un'ora e comunicai loro quello che avevo programmato di dire, e fin qui tutto bene. Poi, però, mi venne in mente qualcosina sull'ubbidienza e volli condividerla con loro, e poi volli condividere qualcos'altro.

Ero sul punto di entrare nel vivo del discorso quando, all'improvviso, Dave si alzò e disse: "Bene, è ora di andare a casa". E così mi risparmiò di andare avanti a oltranza con i miei discorsi vuoti, inutili e vani. E siccome avevo continuato a parlare andando oltre l'esortazione di Dio, stavo cominciando a sentirmi nervosa.

La richiesta speciale che il Signore aveva per me era di imparare a dire ciò che Lui voleva che dicessi, e poi fermarmi.

> Perché Dio resiste ai superbi (gli insolenti, i prepotenti, gli sprezzanti, i presuntuosi, i vanagloriosi) [opponendosi a loro, frustrandoli e sconfiggendoli], ma dà grazia (favore, benedizione) agli umili (1 Pietro 5:5, AMP).

Quando ci sentiamo frustrati, solitamente vogliamo incolpare il diavolo. La frustrazione che proviamo quando ci spingiamo oltre ciò che Dio ci dice, però, sopraggiunge perché stiamo continuando ad agire con le nostre forze: Lui ha smesso di aiutarci! Se c'è l'approvazione di Dio su ciò che stiamo facendo, che si tratti di fare acquisti, lavare i piatti o parlare, Lui ci sta dando energia, perché è Lui che sta facendo quella cosa attraverso di noi.

Ti è mai capitato di parlare con qualcuno di un argomento delicato quando, d'un tratto, la conversazione prende un'altra piega e si fa un po' più accesa? Le emozioni iniziano ad andare fuori controllo e dentro di te quella vocina dice: "Basta ora. Non dire più niente". Quella vocina, per quanto piccola, è molto forte e sai che dire ancora qualcosa non sarebbe saggio. Dopo averci pensato per un minuto, però, decidi di lanciarti dando retta alla carne! Ed ecco che riattacchi subito e fai il tuo commento. Dopo qualche minuto, è guerra totale!

Questo è ciò che facevo quando io e Dave cominciavamo a parlare di qualcosa e, senza fermarmi a pensare, iniziavo a sparare commenti un tantino vivaci a oltranza. Subito lo Spirito Santo mi spronava con quella vocina interiore: "Non dire un'altra parola".

E io pensavo: "Una parola? Un'altra sola parola non sarà poi così terribile. Certamente una sola parola in più non sarà la fine del mondo!". E dopo essermi lanciata con quella "sola parola in più", puntualmente mi veniva ricordata l'importanza di ubbidire prontamente e fedelmente! Dalla reazione di Dave scoprivo che non avrei potuto scegliere cosa peggiore

da dire neppure se avessi voluto! E mi veniva anche in mente la richiesta speciale del Signore di dire solo ciò che Lui voleva che dicessi, e nient'altro.

Quando diciamo qualcosa dopo che quella "voce dolce e sommessa" ci invita a fermarci, e la persona con cui parliamo reagisce, più tardi spesso riflettiamo su tutto l'accaduto restando sconcertati. Diciamo: "Signore, non capisco quello che è successo!". Quello che è successo è semplicissimo e può essere evitato molto facilmente: Dio ci ha detto di fare qualcosa e noi abbiamo disubbidito. Nel momento in cui abbiamo disubbidito, la Sua unzione ci ha lasciati ed è iniziata la frustrazione. Nelle situazioni che ho citato, se avessimo ubbidito alle esortazioni e fossimo rimasti in silenzio, le cose probabilmente si sarebbero rimesse a posto, anche in cinque minuti. Dopodiché, lo Spirito ci avrebbe fatto sapere che potevamo proseguire tranquillamente la conversazione.

A volte tutto ciò di cui abbiamo bisogno è una breve pausa, per permettere alle parole che abbiamo detto di sedimentare. Siccome l'esortazione è molto sommessa, però, è facile pensare: "Oh, non farà poi tanta differenza se dico solo questa cosa" e andare avanti secondo la carne. L'esortazione è così flebile che tirare dritto senza considerarla non sembra essere disubbidienza, ma a tutti gli effetti lo è!

E presto scopriamo quale grossa differenza ha fatto disubbidire a quella "voce dolce e sommessa"! Nel momento in cui lo Spirito dice: "Ora basta", dobbiamo fermarci. Se continuiamo, siamo in cerca di frustrazione e sconfitta.

Se lo Spirito dice: "Non dire un'altra parola", intende esattamente quello che sta dicendo. A volte abbiamo una versione tutta nostra dell'ubbidienza. Interpretiamo un'esortazione simile a questa proveniente dal Signore come se significasse: "Non dire un'altra *parola*. Ma se vuoi dire altre due o tre *frasi*, non c'è problema!".

Quando ci rendiamo conto che continuare a parlare andando oltre l'esortazione del Signore anche solo per poco significa sconfinare nella disubbidienza, riusciamo a comprendere quello che è successo: la Sua unzione ci ha lasciati e, così, si è fatta subito strada la frustrazione. Riusciamo anche a comprendere perché ubbidire alle esortazioni del Signore nelle piccole cose è così importante.

Cinque minuti di ubbidienza

Ultimamente, mentre stavo studiando molto intensamente, ho accusato molta stanchezza mentale. Una piccola vocina mi disse: “Alzati e vai a fare due passi. Prenditi una pausa di cinque minuti”.

Alcuni anni prima, sarei andata avanti per la mia strada per essere certa di passare in rassegna tutto il materiale che mi ero prefissata come obiettivo. Questa volta, però, ubbidii all’esortazione dello Spirito Santo. Scesi al piano di sotto, feci quattro passi, parlai con mia figlia, bevvi qualcosa, mi sgranchii un po’ e guardai fuori dalla finestra per qualche minuto. Quando mi sentii di nuovo pronta, salii di sopra e mi rituffai nei miei studi rigenerata!

Cinque soli minuti di ubbidienza mi avevano sollevata dalla pressione e dallo stress che mi si stavano accumulando dentro. Se avessi ignorato l’esortazione continuando a studiare fino ad aver raggiunto il mio obiettivo, il mio studio non sarebbe stato altrettanto fruttuoso, e probabilmente sarei stata esausta e irritabile!

Se continuiamo a strafare, il lavoro che facciamo dal momento in cui disubbidiamo in poi non sarà in alcun modo paragonabile in qualità a quello che avremmo prodotto sotto l’unzione dello Spirito Santo.

3

Preparato per ricevere benedizioni

Samuele disse: «Il Signore gradisce forse gli olocausti e i sacrifici quanto l'ubbidire alla sua voce? No, l'ubbidire è meglio del sacrificio, dare ascolto vale più che il grasso dei montoni».

1 Samuele 15:22, AMP

Quando Dio ci esorta a fare delle piccole cose, non cerca mai di portarci via qualcosa. Piuttosto, cerca sempre di prepararci per una benedizione.

Mi ha esortata a tornare a casa dal centro commerciale, quella volta, sapendo che ero prossima ad andare in sovraccarico e a manifestare tutto *fuorché* il frutto dello Spirito! Se fin dal principio avessi rallentato e placato la mente abbastanza da sentire le Sue esortazioni, Lui avrebbe potuto mostrarmi in quali negozi del centro commerciale cercare gli articoli che mi servivano, e io avrei potuto concludere la mia uscita per gli acquisti nel giro di trenta minuti e nella pace più totale!

Le cose che il Signore ci chiede di fare che ci sembrano senza importanza sono, in effetti, molto importanti dal Suo punto di vista! Una volta che comprendiamo pienamente l'importanza di dare ascolto e ubbidire subito alle esortazioni del Signore, vorremo dare massima priorità al fare ciò che dobbiamo fare per trovarci in una condizione di pace, pronti ad ascoltare.

"Affinché venga del bene a loro"

Deuteronomio 5:29 afferma: "Oh, avessero sempre un simile cuore [e una mente] da temermi [con riverenza] e da osservare tutti i miei comandamenti,

affinché venga del bene a loro e ai loro figli per sempre!". Se soltanto daremo ascolto al Signore e faremo ciò che dice, le cose ci andranno bene. Per produrre il risultato che Dio ha in mente, all'ascolto dobbiamo far seguire l'azione.

Il nostro giovane amico Paul ha dovuto far seguire l'azione all'ordine datogli dal Signore di restare a casa per un anno perché il risultato che il Signore voleva si realizzasse. È stato difficile per Paul ubbidire alla richiesta particolare fattagli dal Signore, e il percorso ha richiesto del tempo, ma il Signore lo stava preparando per delle benedizioni! Poiché Paul è stato ubbidiente, il risultato è stato quello di una totale trasformazione!

Spesso il Signore vuole che trascorriamo un po' di tempo con Lui per poterci rigenerare. La sera molte persone si siedono davanti al televisore perché sono stanche. Poi quando avvertono l'esortazione dello Spirito Santo che dice loro: "Spegni la TV e vieni con Me", non si rendono conto che il Signore sta cercando di prepararli per ricevere una benedizione!

Essi rispondono: "Signore, lo sai che lavoro tutto il giorno. Vorrei solo rilassarmi un po' davanti alla TV".

Se sono in quello stato, non si stanno certo rilassando! Di solito, più se ne stanno lì seduti, più diventano stanchi. Ubbidendo al Signore, invece, anche solo dieci minuti alla Sua presenza possono dare loro quel ristoro che stanno cercando di trovare guardando la TV.

Non voglio dire che guardare la televisione per svagarsi è una brutta cosa. A volte mi piace preparare i pop corn, prendere qualcosa da bere e guardare un buon film in TV con la mia famiglia solo per rilassarmi. Ciò che voglio evidenziare è l'importanza di ubbidire alle esortazioni del Signore.

Mentre sono lì seduta a guardare il film, lo Spirito Santo potrebbe esortarmi dicendomi: "Vieni di sopra per una mezzoretta". Il problema sarebbe se pensassi: "Ma Signore, ho pregato stamattina" e disubbidissi all'esortazione! Potrebbe essere una di quelle volte in cui penso: "Non farà poi tanta differenza se guardo questo film con la mia famiglia e passo del tempo con il Signore più tardi". Se continuo a guardare, di solito il film è uno di quelli che non mi piacciono. Quindi, vado a letto frustrata, pensando: "Uff, ho sprecato tutta la serata". Invece, avrei potuto rispondere subito alle esortazioni del Signore dicendo alla mia famiglia: "Scusatemi, torno tra poco". Dopo aver trascorso mezzora con il Signore, sarei ritornata piena della Sua pace e avrei potuto sentire facilmente le Sue eventuali esortazioni

a cambiare canale su un particolare film che ci sarebbe piaciuto molto di più!

Semplicemente ubbidisci a Dio

La maggior parte delle persone non ha la minima idea di quanto sia semplice, a volte, alleviare lo stress, e Satana ci mette tutto il suo impegno per lasciare le cose così! Si dà da fare per complicare la vita delle persone in tutti i modi immaginabili perché conosce la potenza e la gioia che la semplicità porta con sé.

Satana vuole esaurire le energie che Dio ci ha dato tenendoci troppo impegnati e stressati nel tentativo di gestire tutte le cose che ci complicano la vita. Lui sa che se impariamo semplicemente a ubbidire a Dio, rivolteremo quella potenza e quell'energia contro di lui, ascoltando e compiendo l'opera che Dio ordina!

La trasformazione che molte persone desiderano in vari ambiti della propria vita passa attraverso la costruzione dell'abitudine di ubbidire a Dio nelle piccole cose. Il Signore potrebbe chiederti di allontanarti e trascorrere del tempo con Lui per una mezzoretta o per una serata, invece di guardare la TV, andare a una festa o parlare al telefono. Più sei costante nello stare abbastanza fermo da sentire la Sua voce, e quindi ubbidire alle Sue esortazioni, meno tempo servirà per compiere in te l'opera necessaria affinché la trasformazione sia completa. Dio usa la nostra ubbidienza nelle piccole cose per trasformare la nostra vita.

Non importa quale sia la situazione, ascolta il Signore e ubbidisci. Come abbiamo visto prima, Proverbi 3:6 (AMP) dichiara: "Riconoscilo in tutte le tue vie ed egli raddrizzerà e appianerà i tuoi sentieri". Potresti non comprendere i motivi per cui il Signore ti chiede di fare determinate cose o potresti non vedere alcun cambiamento o risultato immediato, ma continua a ubbidire al Signore e le cose andranno bene a te e ai tuoi figli.

L'ubbidire è meglio del sacrificio

In 1 Samuele 15:22 è scritto che "L'ubbidire è meglio del sacrificio". Delle volte dobbiamo fare dei sacrifici in atto di sincera ubbidienza al Signore,

ma i sacrifici che facciamo in consegunza dell'agire nella carne saranno fonte di stress. Potremmo "affaticarci per Dio" secondo la nostra idea di ciò che dovremmo fare per Lui anziché prenderci del tempo per stare fermi a *sentirgli* dire ciò che *Lui* vuole che facciamo. Quando "ci adoperiamo per Lui" nella carne, sacrifichiamo del tempo che il Signore effettivamente desidera utilizzare in un altro modo, e potremmo anche sacrificare la nostra salute, la nostra pace e la qualità delle nostre relazioni, come abbiamo visto prima.

Se continuiamo con quello che lo Spirito Santo ci esorta a fare anche dopo che Lui ci ha detto di fermarci, faremo *eccome* dei sacrifici, perché svolgere il lavoro senza la Sua unzione non sarà facile! Ad ogni modo, Dio non ci abbandonerà (ved. Ebrei 13:5) e continuerà ad aiutarci anche mentre facciamo le scelte sbagliate.

Anche se facciamo una scelta sbagliata e agiamo con le nostre forze, potremmo comunque compiere delle cose per Dio. Secondo Romani 8:28, "Tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno".

Dobbiamo ricordare a noi stessi che non siamo perfetti. Non sempre sceglieremo la cosa giusta, faremo la cosa giusta o ubbidiremo perfettamente a Dio tutte le volte. Tutti commettiamo degli errori e quando lo facciamo, l'unica cosa che possiamo fare è chiedere a Dio di perdonarci e andare avanti.

Ubbidendo a Dio, però, compiremo *espressamente* quello che Lui vuole sia fatto nel momento e nel modo che Lui vuole, e questo favorirà la pace anziché lo stress. Ubbidendo al Signore, ci mettiamo in una condizione tale che Lui può benedirci nel modo che desidera e che ha in mente.

Il Principe della Pace, Gesù, che vive dentro quelli di noi che Lo hanno ricevuto, sa e ci rivelerà quali azioni specifiche abbiamo bisogno di intraprendere in ogni situazione per raggiungere la pace. E sa anche ciò che dobbiamo fare per prepararci a quello che ha in mente per noi.

Le richieste specifiche che pone a ciascuno di noi potrebbero non avere senso per nessun altro, o perfino per noi, sul momento, ma una volta che comprendiamo quanto Dio ci ama e afferriamo pienamente che tutto ciò che Lui ci chiede di fare è salire a un livello più alto di benedizione, vorremo abbandonarci a Lui con fiducia. Come priorità, vorremo mantenerci in uno stato di pace per riuscire a sentire e rispondere subito alla Sua voce.

Lui potrebbe esortarti a tornare a casa dal centro commerciale per impedirti di diventare esausto, irritabile e poco simpatico. Potrebbe dirti di tenere la bocca chiusa perché sa che stai per dire qualcosa di cui dopo ti pentiresti! Potrebbe chiederti di ubbidirgli lasciando quello che stai facendo, alzandoti, facendo due passi e prendendoti una pausa di cinque o dieci minuti per alleviare la pressione che ti si sta accumulando dentro e darti ristoro. Oppure, potrebbe chiederti di allontanarti e restare fermo alla Sua presenza per una mezzoretta.

Esalta Gesù

Trovare sollievo dallo stress, conducendo una vita piena di pace, felice e libera dallo sfinimento e dall'esaurimento, non deve per forza essere complicato!

È utile avere una comprensione generale degli effetti fisici dello stress. Altrettanto importante è avere una comprensione spirituale dell'origine dello stress e della soluzione per alleviarlo con l'aiuto di Gesù, ma non è necessario che impariamo nel dettaglio quali sono le sue cause mediche e i suoi rimedi o che ci addentriamo in uno studio teologico approfondito sullo stress per trovarvi sollievo!

Il Signore mi ha rivelato che se inizieremo a esaltare Gesù, non ci esauriremo. Se inizieremo a esaltare Gesù dandogli il primo posto nella nostra vita di ogni giorno attraverso la scelta di ascoltarlo, ubbidirgli e fare ciò che Lui ci mostra di fare, non ci esauriremo.

Forse potremo alzare le nostre mani e cantare: "Noi esaltiamo Te", ma esaltiamo davvero il Signore quando Gli ubbidiamo in tutto ciò che ci chiede.

L'apostolo Paolo parla della "semplicità nei riguardi di Cristo" (2 Corinzi 11:3). La nostra relazione con Gesù, dunque, è qualcosa di meravigliosamente semplice. Trovare sollievo dallo stress è semplice: ubbidisci alle esortazioni dello Spirito Santo. Ubbidisci subito. Fai esattamente ciò che il Signore dice di fare, niente di più, niente di meno.

Probabilmente ti vengono in mente delle aree specifiche della tua vita in cui l'ubbidienza che Dio ti sta chiedendo di dimostrare nelle piccole cose ti solleverebbe da moltissimo stress. Credo che resterai alquanto sorpreso

quando scoprirai che iniziando ad applicare questo principio di pronta ubbidienza alle esortazioni dello Spirito Santo, a distanza di una settimana potrai dire di aver provato meno stress rispetto alla settimana precedente.

Quando ti senti come quell'elastico pieno di nodi, teso al punto di rompersi di nuovo, fai un respiro profondo e ricorda: Gesù ci ha lasciato la Sua pace. Ci ha dato la forza di tenere *sotto* controllo lo stress anziché *essere sotto* il suo controllo. Possiamo vivere nel mondo senza essere del mondo attingendo alla potenza del Principe della Pace, ascoltando la Sua voce e rispondendo con pronta e fedele ubbidienza per vivere una vita piena di pace, felice e libera dall'esaurimento e dallo stress.

Parte seconda

Versetti per sconfiggere lo stress

In questa sezione, i versetti sono raccolti in modo da facilitarne l'applicazione pratica nella vita di ogni giorno.

Alleviare lo stress

Ricevi potenza e forza dal Signore
Quando siamo stanchi, il Signore può darci forza e ristoro. Lui darà ristoro al nostro corpo e alla nostra anima.

A volte, quando mi trovo davanti un enorme numero di persone che partecipano a un appello di preghiera, riesco a sentire che inizio a crollare fisicamente e perfino mentalmente. Mi fermo per un attimo e dentro di me dico: "Signore, ho bisogno di aiuto, ho bisogno del Tuo ristoro". E come promettono le Scritture, Lui accresce il mio vigore, incrementandolo e facendolo abbondare.

Se sei seduto alla scrivania o stai pulendo la casa, se hai lavorato tutto il giorno e hai bisogno di andare a casa a tosare l'erba o cambiare l'olio all'auto, il Signore può darti ristoro. Fermati un minuto e permettigli di darti quella forza.

> Non lo sai tu? Non l'hai mai udito? Il Signore è Dio eterno, il creatore degli estremi confini della terra; egli non si affatica e non si stanca; la sua intelligenza è imperscrutabile. Egli dà forza al debole e allo stanco e accresce il vigore a colui che è spossato [incrementandolo e facendolo abbondare] (Isaia 40:28-29, AMP)

Il Signore può rinnovare la tua forza.

> I giovani si affaticano e si stancano; i più forti vacillano e cadono; giovani [scelti] vacillano e cadono esausti; ma quelli che sperano nel Signore [aspettano, cercano e hanno fiducia in Lui] prendono e acquistano nuove forze; sollevano le ali e si alzano a volo [vicino a Dio] come aquile [si alzano fino al sole], corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano (Isaia 40:30-31, AMP)

Venite a me voi tutti che siete... sfiniti!

La risposta allo sfinimento è trascorrere del tempo con Dio. Non importa quanto materiale leggi o a quanti incontri sullo stress partecipi, troverai il sollievo dallo stress e dallo sfinimento che desideri solo andando a Dio e permettendogli di dare ristoro alla tua anima.

Il Signore darà riposo agli affaticati. In altre parole, il Signore darà riposo agli sfiniti!

> Venite a me, voi tutti che siete affaticati, appesantiti e oppressi, e io vi darò riposo [calmerò, allevierò e ristorerò la vostra anima] (Matteo 11:28, AMP)

> Il Signore è il mio pastore: nulla mi manca. Egli mi fa riposare in verdeggianti pascoli, mi guida lungo le acque calme. Egli mi ristora l'anima (Salmo 23:1-3)

Il carico del Signore è dolce e leggero. Noi prendiamo su di noi il Suo giogo ubbidendo alle Sue esortazioni.

> Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto (mite) e umile (semplice) di cuore, e voi troverete riposo (sollievo, quiete, refrigerio, ristoro e una beata serenità) per le vostre anime. Poiché il mio giogo è salutare (utile, buono, non gravoso, duro, aspro o pesante, ma confortevole, dolce), leggero e facile da sopportare (Matteo 11:29-30, AMP)

Entra nel riposo del Signore credendo, confidando e affidandoti a Lui.

Noi che abbiamo creduto (avuto fiducia, confidato e fatto affidamento su Dio), infatti, entriamo in quel riposo, secondo la Sua affermazione che quelli [che non credevano] non sarebbero entrati, quando disse: «Così giurai nella mia ira: "Non entreranno nel mio riposo!"». E così disse, benché le sue opere fossero terminate e preparate [in attesa di tutti quelli che avrebbero creduto] fin dalla creazione del mondo (Ebrei 4:3, AMP)

Goditi la vita

Il ladro non viene se non per rubare, ammazzare e distruggere. Io sono venuto perché abbiate la vita, ve la godiate e ne abbiate in abbondanza (piena e traboccante) (Giovanni 10:10, AMP)

Ma ora io vengo a te; e dico queste cose mentre sono ancora nel mondo, affinché la mia gioia sia resa completa e perfetta in loro [affinché possano vedere realizzata la mia gioia in loro e il mio diletto sia reso perfetto nelle loro anime, così che possano avere in loro la mia allegrezza ed essa riempia i loro cuori] (Giovanni 17:13, AMP)

Evitare lo stress

Usa saggezza
Il tuo corpo è il tempio dello Spirito Santo.

Non sapete che il vostro corpo è il tempio (il santuario) dello Spirito Santo che vive in voi e che avete ricevuto [in dono] da Dio? Quindi non appartenete a voi stessi. Poiché siete stati comprati a caro prezzo [acquistati con una valuta preziosa, pagati e acquisiti]. Glorificate dunque Dio e onoratelo nel vostro corpo (1 Corinzi 6:19-20, AMP)

Il Signore dà forza al debole e allo stanco; ma ricorda: se sei sfinito perché oltrepassi costantemente i tuoi limiti fisici, hai bisogno di riposo fisico. Nella Sua misericordia, il Signore potrebbe concederti energie soprannaturali in particolari circostanze, ma ti trovi in uno stato di disubbidienza quando abusi del tuo corpo, tempio dello Spirito Santo. Come abbiamo visto, l'unzione ci

lascia quando agiamo fuori dalle esortazioni di Dio.

Se vuoi che Dio fluisca in te e operi in te, devi avere cura del tuo corpo affinché Dio possa usarti. Se logoriamo il corpo che abbiamo, non ce n'è uno di ricambio che possiamo tirare fuori da qualche cassetto!

Concediti un riposo sabbatico

È importante concedersi un giorno di completo riposo durante la settimana, perché abbiamo bisogno di alcuni periodi di tempo per lasciarci alle spalle tutti i gesti e i pensieri che appartengono alla routine. Abbiamo bisogno di trascorrere del tempo con Dio per riprendere energie e permettergli di rigenerare la nostra anima.

Non devi per forza prenderti questa pausa di domenica. Puoi farlo di sabato o di venerdì, o puoi prenderti mezza giornata il martedì e mezza il giovedì. Il punto non è quale giorno dedicare, ma in assoluto ritagliarsi un certo tempo da dedicare esclusivamente al riposo e al relax totali.

> Per sei giorni farai il tuo lavoro; ma il settimo giorno ti riposerai osservando il sabato, perché il tuo bue e il tuo asino possano riposarsi e il figlio della tua serva e lo straniero possano riprendere fiato (Esodo 23:12, AMP)

Nel prendere i tuoi impegni, ubbidisci a Dio

Impegnati solo in quelle cose che il Signore ti dice di fare e di' di no alle altre. Hai solo una certa quantità di energia: se non la usi per fare le cose che Dio ti ha detto di fare, la esaurirai e non ne avrai dell'altra da impiegare per le cose che dovresti fare.

Per sperimentare l'unzione di Dio nella tua vita, scopri cosa Lui vuole che tu faccia e poi fai in modo che il tuo sì sia sì e il tuo no sia no. In altre parole, attieniti a ciò che nel tuo cuore sai che è giusto per te.

> Ma il vostro parlare sia: "Sì, sì; no, no"; poiché il di più viene dal maligno (Matteo 5:37)

> Scegli di compiacere a Dio e non agli uomini.

> Vado forse cercando il favore degli uomini, o quello di Dio? Oppure

cerco di piacere agli uomini? Se cercassi ancora di piacere agli uomini, non sarei servo di Cristo (il Messia) (Galati 1:10, AMP)

Mantieni la calma

Beato (felice, lieto, da invidiare) l'uomo che tu correggi, o Signore, e istruisci con la tua legge, per dargli la capacità di mantenersi calmo nei giorni dell'avversità, finché l'[inevitabile] fossa della corruzione sia scavata per l'empio (Salmo 94:12-13, AMP)

Non angustiatevi e non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni circostanza e in ogni cosa, mediante preghiere e suppliche (richieste specifiche), con ringraziamento, fate conoscere le vostre richieste a Dio. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, presidierà e custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù (Filippesi 4:6-7, AMP)

Gettando tutti i vostri affanni [tutte le vostre ansietà, tutte le vostre preoccupazioni, una volta per tutte] su di lui, poiché egli si prende amorevolmente cura di voi e vigila attentamente su voi (1 Pietro 5:7, AMP)

Vivi in modo tale da promuovere la pace

Il servo del Signore non dev'essere litigioso (rissoso e polemico), ma dev'essere mite con tutti e mansueto [preservando il vincolo della pace], capace e adatto a insegnare, paziente, tollerante e indulgente nelle offese subite. Deve istruire con mansuetudine e garbo gli oppositori nella speranza che Dio conceda loro di ravvedersi per riconoscere [percepire, identificare, giungere a conoscere con esattezza e constatare] la verità (2 Timoteo 2:24-25, AMP)

Vivete in armonia tra di voi. Non siate superbi (altezzosi, sofisticati, aristocratici), ma capaci di adeguarvi facilmente [alle persone e alle cose] e non aspirate alle cose alte, ma lasciatevi attrarre dalle umili. Non vi stimate saggi da voi stessi (Romani 12:16, AMP)

Padri, non provocate, irritate o logorate i vostri figli [non siate duri con loro e non li assillate], affinché non si scoraggino diventando astiosi e scontrosi e provando un senso di inferiorità e frustrazione [non demoralizzateli] (Colossesi 3:21, AMP)

Fidati del Signore

Chi abita al riparo dell'Altissimo riposa [stabilmente] all'ombra dell'Onnipotente [alla cui potenza nessun nemico può resistere]. Io dico al Signore: "Tu sei il mio rifugio e la mia fortezza, il mio Dio in cui [fiduciosamente] confido!" (Salmo 91:1-2, AMP)

Confida (abbi fede, spera, sii fiducioso) nel Signore e fa' il bene; abita il paese e nutriti della sua fedeltà, e sarai di certo saziato (Salmo 37:3, AMP)

Preghiera per sconfiggere lo stress

Padre,

mi propongo come priorità di trascorrere del tempo con Te per ascoltare la Tua voce chiaramente e ubbidirti. Aiutami a rispettare l'ordine delle mie priorità.

So che quando Ti metterò al primo posto trascorrendo del tempo con Te, Tu mi permetterai di compiere in modo soprannaturale tutte le cose che devo fare.

So che vuoi che io abbia pace in ogni ambito della vita e che hai messo a mia disposizione questa pace. Ti ringrazio perché quando chiedo saggezza, Tu me la doni. Ti chiedo di guidarmi e donarmi saggezza affinché io sappia chiaramente quali impegni prendere.

Ti ringrazio, Signore, perché utilizzo le mie energie come Tu vuoi. Te lo chiedo nel nome di Gesù, amen.

Preghiera di salvezza

Dio ti ama e desidera instaurare una relazione personale con te. Se non hai mai ricevuto Gesù Cristo come tuo personale Salvatore, lo puoi fare in questo istante. Apri il tuo cuore a Lui ed eleva questa preghiera…

"Padre, so di aver peccato contro di Te. Ti prego, perdonami e purificami. Prometto di riporre la mia fiducia in Tuo Figlio, Gesù. Io credo che Lui è morto per me, prendendo su di Sé il mio peccato quando Si è sacrificato sulla croce. Credo che è risorto dai morti. Arrendo la mia vita a Gesù in questo momento.

Grazie, Padre, per avermi donato il Tuo perdono e la vita eterna. Ti prego, aiutami a vivere per Te. Nel nome di Gesù, amen".

Se hai elevato questa preghiera con sincerità di cuore, Dio ti ha accolto, purificato e liberato dalla schiavitù della morte spirituale. Dedica del tempo per leggere e approfondire questi versetti, e chiedi a Dio di parlarti mentre ti accompagna in questo viaggio verso la tua nuova vita.

Giovanni 3:16	1 Corinzi 15:3-4
Efesini 1:4	Efesini 2:8-9
1 Giovanni 1:9	1 Giovanni 4:14-15
1 Giovanni 5:1	1 Giovanni 5:12-13

Chiedi a Dio di aiutarti a trovare una buona chiesa locale che creda nella Bibbia e che ti incoraggi a stringere una relazione sempre più forte con Gesù. Dio è sempre con te e ti guiderà giorno dopo giorno, mostrandoti come vivere la vita abbondante che ha in serbo per te!

Goditi la vita anche in mezzo allo stress!

Un minuto prima ti senti tranquillo e felice mentre quello dopo sei pronto a esplodere? Forse sei sempre esausto, anche dopo un'intera notte di sonno. È probabile che tu sia troppo stressato. Non sei solo! È impossibile vivere in questo mondo e non sperimentare lo stress. Spesso, però, tiriamo troppo la corda, spingendoci a livelli che vanno oltre ciò che è normale, finché il nostro corpo non raggiunge un punto di rottura.

In questo straordinario volumetto, l'autrice di best seller Joyce Meyer presenta una serie di verità bibliche che ti aiuteranno a vincere le tue situazioni stressanti man mano che imparerai a riconoscere i segnali rivelatori della tensione. Scoprirai come riuscire a gestire lo stress e come piegarti senza arrivare a romperti. Joyce evidenzia inoltre l'importanza di imparare a dire di no e illustra una serie di principi fondamentali per evitare l'esaurimento nervoso.

Scegli di vivere la vita come un *essere* umano, anziché come un "*fare* umano". Tieni sotto controllo lo stress e inizia a goderti la vita oggi stesso!

Altri libri di questa serie:

- *Dritti al punto: la depressione*
- *Dritti al punto: lo scoraggiamento*
- *Dritti al punto: la paura*
- *Dritti al punto: l'insicurezza*
- *Dritti al punto: la solitudine*
- *Dritti al punto: la preoccupazione*