Sete segredos para o gerenciamento do stress

Rick Warren - (Trad. Erasmo Vieira)

Fonte: propositos.com.br

"Havia muita gente indo e vindo, a ponto de eles não terem tempo para comer. Jesus lhes disse: "Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco". Marcos 6.31

Você sempre sente que sua vida ou sua agenda está fora de controle ?

No ministério, você não pode eliminar o stress, mas pode gerenciá-lo.

Jesus experimentou enorme stress e pressão, mas ainda assim, não parece ter perturbado a paz de sua mente.

Independentes da oposição, pedidos constantes e pouca privacidade, sua vida refletiu um calmo senso de equilíbrio com todas essas coisas.

Qual era o seu segredo ?

Identificação: conheça quem você é

Falando novamente ao povo, Jesus disse: "Eu sou a luz do mundo. Quem me segue, nunca andará em trevas, mas terá a luz da vida". (João 8:12)

Dezoito vezes Jesus publicamente se identificou (ou se definiu).

Não havia dúvida em sua mente sobre quem ele era.

Se você não está seguro de sua identidade, irá permitir que os outros lhe pressionem para que se "encaixe" em seus moldes.

Tentar ser alguém que você não é causa stress!

Dedicação: conheça quem você quer agradar

Por mim mesmo, nada posso fazer; eu julgo apenas conforme ouço e o meu julgamento é justo, pois não procuro agradar a mim mesmo, mas àquele que me enviou. (João 5:30)

Você não pode agradar todo mundo. Nem Deus pode!

No momento em que agradar a multidão "a", a multidão "b" estará chateada com você.

Jesus nunca deixou o medo da rejeição manipulá-lo.

Ninguém pode pressionar você sem a sua permissão.

Organização: defina metas claras

Respondeu Jesus: "Ainda que eu mesmo testemunhe em meu favor, o meu testemunho é válido, pois sei de onde vim e para onde vou. Mas vocês não sabem de onde vim nem para onde vou. (João 8:14)".

Jesus disse, "eu sei de onde eu vim e para onde vou".

Preparação (planejamento) previne pressão, mas procrastinar cria pressão.

Você trabalha ou por prioridades ou por pressões.

Concentração: coloque seu foco em uma coisa de cada vez

42 "Ao romper do dia, Jesus foi para um lugar solitário. As multidões o procuravam, e, quando chegaram até onde ele estava, insistiram que não as deixasse.

43 Mas ele disse: 'É necessário que eu pregue as boas novas do Reino de Deus noutras cidades também, porque para isso fui enviado'.

44 E continuava pregando nas sinagogas da Judéia". (Lucas 4:42-44)

Você não pode perseguir dois coelhos ao mesmo tempo!

Jesus sabia como lidar com interrupções sem se distrair de suas metas principais.

Delegação: não tente fazer tudo você mesmo

Escolheu doze, designando-os apóstolos, para que estivessem com ele, os enviasse a pregar. (Marcos 3:14)

Nós ficamos tensos quando sentimos que tudo depende de nós.

Jesus recrutou doze discípulos.

Não permita que o perfeccionismo, ou o medo de que os outros possam fazer um trabalho melhor, impeça que você envolva outras pessoas nas tarefas.

Meditação: crie o hábito de orar

De madrugada, quando ainda estava escuro, Jesus levantou-se, saiu de casa e foi para um lugar deserto, onde ficou orando. (Marcos 1:35)

Não importava o quão ocupado estava Jesus, ele encontrava um tempo para orar sozinho todos os dias.

Um tempo diário, em silêncio, é como uma câmara de descompressão de stress.

Use esse tempo para falar para Deus sobre suas pressões e problemas, avaliar suas prioridades, e descobrir as regras para uma vida de sucesso através da leitura bíblica.

Relaxamento: tire um tempo para aproveitar a vida

30 "Os apóstolos reuniram-se a Jesus e lhe relataram tudo o que tinham feito e ensinado.

31 Havia muita gente indo e vindo, a ponto de eles não terem tempo para comer. Jesus lhes disse: 'Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco". (Marcos 6:30-31)

Equilíbrio é a chave para o gerenciamento do stress.

O trabalho deve ser equilibrado com diversão e com culto.

Pr. Rick Warren

Fonte: propositos.com.br