

# VORBIND DESCHIS DESPRE STRES



CUM SĂ IEȘI ÎNVINGĂTOR ÎN LUPTA CU EMOȚIILE  
PRIN PUTEREA CUVÂNTULUI LUI DUMNEZEU!

# JOYCE MEYER

Inițial publicată sub titlul *Ajută-mă – sunt stresat!*



VORBIND DESCHIS DESPRE

---

# *Stres*

Cum să ieși învingător în lupta cu emoțiile prin  
puterea Cuvântului lui Dumnezeu!

---



JOYCE  
MEYER

*Alfa Omega Publishing*

Publicată în original în limba engleză sub titlul:

***Straight Talk on Stress – Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word***

Inițial publicată în limba engleză sub titlul – ***Help Me I'm Stressed!***

Warner Books Edition

Copyright©1998 by Joyce Meyer

Life In The Word, Inc.

P.O.Box 655 Fenton, Missouri 63026

Tradusă și publicată cu permisiune.

Toate versetele sunt preluate din traducerea Cornilescu a Bibliei.

Versetele marcate (AMP) sunt preluate și traduse din *The Amplified Bible* (Biblia Amplificată).

Traducere: Ligia Peșan

Corectură: Rodica Mitulescu

Tehnoredactare: Gabi Giulușan

Prelucrare grafică/copertă: Gabi Giulușan

Versiunea în limba română: ***Vorbind deschis despre stres – Cum să ieși învingător în lupta cu emoțiile prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu***

Copyright © 2013 Alfa Omega Publishing

Editura ***Alfa Omega Publishing***

CP 1141, OP 8, Timișoara

300890, România

Tel/Fax: +(40) 256-284.912

E-mail: [editura@alfanet.ro](mailto:editura@alfanet.ro)

Comenzi on-line: [www.alfaomega.tv/librarie](http://www.alfaomega.tv/librarie)

**ISBN: 978-606-8720-07-4**

# CUPRINS



Introducere	7
<i>Prima parte: ESTE ISUS ÎNĂLȚAT SAU EȘTI EPUIZAT?</i>	
1. Depășind limitele admise	11
2. Cheia pentru a liniști stresul	23
3. Pregătește-ți binecuvântarea	35
<i>A doua parte: VERSETE</i>	
Versete pentru a împrăști în caz de oboseală, a crește puterea, a calma stresul, a preveni stresul	43
Rugăciune pentru a combate stresul	50
Rugăciune pentru o relație personală cu Domnul	51
DESPRE AUTOR	52



## INTRODUCERE



Cei care cred în Isus, locuiesc în lume dar nu sunt din lume (vezi Ioan 17:14,15). Aceasta e vestea bună pentru noi, ca și credincioși ce locuim în lumea de azi, plină de stres !

Oamenii din lume trăiesc sub o așa presiune intensă, se grăbesc adesea, sunt nepoliticoși, iritabili și frustrați. Ei experimentează situații stresante de natură financiară și maritală, precum și stresul de a-ți crește copiii într-o lume nesigură și mereu în schimbare. Din cauza stresului mental la serviciu și a stresului fizic datorat muncii excesive, a nervilor încordați, unii oameni par a fi niște bombe cu ceas, gata să explodeze !

Ca și credincioși nu trebuie să cedăm stresului, care afectează oamenii „din lume” – oameni care nu-L cunosc pe Isus ca Domn și Mântuitor. Noi nu trebuie să acționăm în conformitate cu sistemul acestei lumi, având aceeași gândire, vorbire și fapte ca oamenii din lume. De fapt, atitudinea și abordarea noastră ar trebui să fie complet diferită de cea a lumii.

Noi trebuie să fim lumini în întuneric. (Matei 5:16; Efeseni 5:8). Este dificil pentru noi să fim lumini dacă suntem la fel de stresați ca oamenii din lume ! Dumnezeu ne-a pus la dispoziție modalități pentru a trăi fără a fi afectați de acest tip de stres.

În căutarea păcii, am învățat că pentru a mă bucura de pace și a evita presiunea stresului, trebuie să aleg ca în fiecare situație să mă supun Domnului.

Isus este Prințul Păcii ! Acultarea sau umblarea sub călăuzirea Duhului Sfânt, va aduce întotdeauna pace și bucurie, nu anxietate și frustrare. Din Cuvântul lui Dumnezeu putem să învățăm mai multe despre Prințul Păcii și moștenirea pusă la dispoziția noastră de către El. Putem găsi și păstra pacea evitând și biruind stresul.

Pe măsură ce parcurgi această carte, dă voie Duhului Sfânt să îți vorbească și să te conducă spre o viață trăită în minunata pace a Domnului.



*Prima parte*



ESTE ISUS ÎNĂLȚAT  
SAU EȘTI EPUIZAT ?



# 1

## DEPĂȘIND LIMITELE ADMISE

*Nu știți că trupul vostru este Templul (sanctuarul) Duhului Sfânt care locuiește în voi și pe care L-ați primit (ca un dar) de la Dumnezeu ? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. (achiziționați cu preț mare, plătiți, făcuți ai Lui). Proslăviți și onorați dar, pe Dumnezeu în trupul vostru.  
(AMP)*

*1 Corinteni 6:19, 20*



# I



## DEPĂȘIND LIMITELE ADMISE

*Nu știți că trupul vostru este Templul (sanctuarul) Duhului Sfânt care locuiește în voi și pe care L-ați primit (ca un dar) de la Dumnezeu ? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. (achiziționați cu preț mare, plătiți, făcuți ai Lui). Proslăviți și onorați dar, pe Dumnezeu în trupul vostru. (AMP)*

*1 Corinteni 6:19, 20*

Cuvântul „stres” a fost inițial un termen ingineresc, folosit pentru a descrie forța pe care o grindă sau alt suport fizic o putea suporta fără a se prăbuși sub presiunea aplicată.

În zilele noastre, înțelesul cuvântului a fost extins și nu se referă doar la presiunea fizică, ci și la cea mentală și emoțională.

Ca și ființe umane, tu și eu, suntem făcuți în așa fel încât putem face față la o măsură normală de stres. Dumnezeu ne-a creat în așa fel încât să putem suporta o anumită măsură de presiune și tensiune. Problema intervine atunci când ne forțăm dincolo de limitele noastre, dincolo de ceea ce am fost dimensionați să suportăm, fără a fi răniți permanent.

Să luăm spre exemplu un scaun. Acesta este construit pentru a susține o anumită greutate. Dacă este folosit așa cum trebuie, va rezista probabil o veșnicie. Dacă este însă supraîncărcat, peste capacitatea lui, acesta va începe să se uzeze și chiar se va rupe complet, din cauza greutateii.

În același fel, tu și eu am fost proiectați pentru a suporta o anumită măsură de presiune fizică, mentală și emoțională zilnică. Situația devine problematică atunci când ne expunem la mai multă greutate decât suntem capabili să suportăm.

Toată lumea este supusă stresului. Stresul este o componentă normală a vieții zilnice. Atât timp cât menținem acest stres în limite rezonabile, nu avem nici o problemă. Problemele încep atunci când îi permitem să depășească limitele rezonabile.

În urmă cu câțiva ani, am mers la doctor deoarece eram mereu bolnavă. A fost una din acele boli care nu putea fi diagnosticată. Doctorul mi-a spus

însă că simptomele erau rezultatul stresului !

Când mi-a spus aceasta, m-am enervat. Eu nu am crezut că problema mea era stresul! În trecut obișnuiam să reacționez cu crize emoționale și pline de stres, însă mai apoi am devenit o persoană calmă. Astfel că atunci când mi s-a spus că sunt stresată, m-am supărat ! Am rostit în sinea mea: „Doctore, tu mă stresezi de fapt !”

Am mers la mai mulți doctori care mi-au spus același lucru. Unul dintre aceștia mi-a spus că trăiesc prea intens. Acest aspect m-a scos din sărite, să mi se spună că sunt bolnavă pentru că trăiesc prea intens ! Eu aveam impresia că am reușit să îmi canalizez natura mea vulcanică spre scopuri pozitive, muncind din greu pentru Domnul.

După o vreme, am realizat că vorbele doctorilor erau adevărate. Eram supusă stresului. Munceam prea mult, nu dormeam suficient și nu mâncam normal. Mă forțam din ce în ce mai mult - și făceam aceasta în numele lucrării pentru Isus ! Eram implicată în lucrarea pe care credeam că mi-a încredințat-o, însă fără să Îl caut pe El, pentru a afla ce dorește de fapt să fac, care este timpul potrivit pentru aceasta și în ce măsură trebuie să mă implic.

În cazul meu, eram stresată deoarece eram implicată în foarte multe „fapte bune” – lucrări ale bisericii și alte activități spirituale. Mergeam la studii biblice și întâlniri de rugăciune. Consiliam oameni, alergam de la un seminar la altul, predicând uneori de douăzeci sau de douăzeci și cinci de ori pe lună.

În afară de epuizarea fizică la care îmi supuneam trupul, mă luptam și cu presiunea psihologică legată de procesul de învățare a conducerii unei lucrări, cu toate provocările acesteia. Mă confruntam de asemenea cu tensiunea emoțională legată de provocările simultane din familie și lucrare.

Drept rezultat, aveam adeseori dureri de cap, spate, stomac, de gât și toate celelalte simptome ale stresului. Cu toate acestea, nu am vrut să recunosc că sunt stresată și nerecunoscând acest lucru, nu puteam să remediez situația.

Poate și tu ești în aceeași situație și te forțezi ca și mine, dincolo de limita rezonabilă. Dacă ne abuzăm în numele lucrării pentru Isus și ne forțăm trupul dincolo de limitele trasate de Dumnezeu, vom suferi aceleași consecințe, similare cu cele obținute dacă ne-am epuiza trupurile în obținerea bunăstării, faimei, succesului sau orice alt scop.

Așa după cum am văzut mai devreme, toată lumea este supusă stresului. Nici unul dintre noi nu poate să parcurgă o zi, fără să experimenteze stresul într-o formă sau alta. În confruntarea cu stresul, este important să învățăm

cum să recunoaștem stresul, să învățăm să îl controlăm și să îl direcționăm să lucreze pentru noi, decât împotriva noastră.

## *Stresul termic*

În urma vizitelor la doctor am aflat câteva informații interesante despre stres. Există multe tipuri de stres. De exemplu, trupul nostru experimentează stres termic atunci când trecem de la o temperatură la alta.

Un doctor mi-a explicat următoarele: „Dacă afară sunt peste 30 de grade și ieși din casă, unde ai aer condiționat, la căldură, apoi intri în mașina dotată cu aer condiționat, și aștepti să se răcorească, organismul tău experimentează schimbări dramatice. Când ajungi în centru, cobori din mașină unde este răcoare și mergi pe jos în căldură până când intri într-o clădire cu aer condiționat. Când ieși din această clădire, în drum spre parcare alergi din nou prin căldură, după care ajungi în mașină unde pornești aerul condiționat. Călătorești confortabil, iar când ajungi la destinație, te grăbești să ajungi cât mai repede în casă unde ai aer condiționat. Toate aceste schimbări de temperatură, pun presiune asupra organismului tău. Acesta se numește stres termic.”

Întocmai cum stresul termic pune presiune asupra trupului nostru, stresul mental face presiune asupra minții și nervilor noștri.

## *Stresul psihologic /mental*

Stresul psihologic este generat de faptul că noi încercăm să înțelegem toate aspectele, de la îngrijorare, la faptul că ne gândim la același lucru în mod repetat fără a progresa către o soluție și nu în ultimul rând, faptul că permitem minții noastre să se oprească asupra unor gânduri înșelătoare, inspirate de diavol. Acesta poate fi cauzat și de concentrarea intenționată asupra unui anumit aspect pentru o perioadă îndelungată de timp.

Ca să vă dau un exemplu, fiul nostru David lucrează pentru mine și soțul meu, Dave, în organizația noastră. Experiența lui este în domeniul calculatoarelor, a designului de afișe, o muncă în principal mentală.

Odată el s-a plâns că în momentul în care ajungea acasă seara, după o zi lungă de muncă, simțea cum se derulează un film în fața ochilor și cum ceața se lăsa peste creierul lui. Pentru o vreme, simțea că nu poate să gândească cum trebuie.

Încerca trupul lui să îi transmită că muncea prea mult ? Nu neapărat.

Trupul îi transmitea următorul mesaj: „Intru în faza de supraîncărcare; permite-mi să mă odihnesc.”

Adeseori când trupul ne transmite că are nevoie de odihnă, noi ne forțăm și mai tare. Cu toate acestea, de multe ori, este suficient să ne liniștim, să facem ceva liniștitor, măcar cincisprezece minute pentru a fi revigorați. Trupurile noastre au o abilitatea extraordinară de a se reînnoi și de a reveni la normal, destul de rapid.

Dacă nu oferim trupului nostru odihna de care are nevoie, căutăm singuri probleme. Dacă ne suprasolicităm și continuăm să ne forțăm ca și când am fi Superman (sau „SuperCreștin”) mai devreme sau mai târziu vom ceda.

Dacă stau pe un scaun și aud că picioarele încep să i se crape, ar trebui să mă ridic repede, până nu ajung să cad pe podea ! Cu toate acestea, mulți oameni ajung într-o stare de epuizare pentru că nu acordă atenție semnalelor de avertizare ale trupului, care sunt la fel de grave precum picioarele care trosnesc ale scaunului!

Aud tineri care spun: „Pot să mănânc orice doresc, să nu dorm câteva zile și nu mă deranjează deloc.”

Dacă ești tânăr și în mod repetat îți forțezi trupul tău dincolo de limitele lui fizice, vei rezista în acest mod o perioadă și te vei simți grozav. Dar în același timp, s-ar putea - și probabil așa va fi - să îți faci rău. Dintr-o dată trupul tău va spune: „Nu mai pot să fac asta,” și un element din trupul sau mintea ta se va defecta sau se va îmbolnăvi.

Dacă forțezi trupul tău până la punctul de avarie, dacă nu îi dai odihna și hrana de care are nevoie, căci așa l-a creat Dumnezeu, ești în neascultare. Trupul tău se poate deteriora grav, ca rezultat al acestei neascultări. Desigur, Dumnezeu este Vindecătorul și este plin de milă, însă după ani de neascultare, va fi mai tot mai dificil să primești vindecare. Încrede-te în Dumnezeu pentru o viață de sănătate în timp ce ești sănătos și adaugă credinței ascultarea față de legile sănătății date de Dumnezeu. Biblia ne învață să ne hrănim sănătos, să ne odihnim și să nu fim leneși – să facem exercițiu fizic.

## *Stresul fizic*

Stresul fizic apare pur și simplu din cauza faptului că trupul nostru obosește. Este normal! Este normal să obosim. Este un sentiment plăcut să te pui în pat și să ai parte de o noapte bună de somn după o zi de muncă.

În schimb, nu ne vom simți bine, dacă ne forțăm, ne suprasolicităm,

oricât de obosiți am fi, iar apoi să cădem în pat, neliniștiți și să continuăm să ne gândim la ceea ce ne preocupă. Adăugăm astfel un stres psihologic, emoțional, la stresul fizic.

Obişnuiam să ajung acasă epuizată, în fiecare weekend, după lungi călătorii în lucrare. Nu dormeam foarte mult când eram plecată, pentru că munceam din greu și stăteam în condiții schimbătoare. În fiecare noapte dormeam în alt hotel, în alt pat. Mă rugam pentru oameni până seara târziu, iar dimineața mă trezeam devreme pentru a sluji din nou.

Când mergeam în aceste călătorii de weekend, trupul meu era supus unei mari presiuni pentru că nu puteam să am grijă de el. Am făcut însă greșeala ca în dimineața de luni să mă trezesc și să merg la birou, ca și cum aș fi fost liberă tot weekendul.

Nu mai procedez așa. Acum îmi iau timp liber pentru a sta în prezența Domnului. Petrec timp cu El pentru a mă reîncărca. Apoi după ce mă simt reînnoită, sunt din nou în stare să fac ceea ce trebuie – ceea ce El dorește să fac.

## *Stresul medical*

Uneori, dacă mă epuizez din punct de vedere fizic, și iau un virus sau o răceală, o las mai moale, sau îmi iau liber câteva zile să mă odihnesc. În clipa când încep să mă simt puțin mai bine, mă întorc în plină forță. Drept consecință obosesc repede sau mă îmbolnăvesc din nou și mă întreb de ce! Eu numesc această situație „stres medical.”

Dave încearcă să îmi spună: „Ia-o mai ușor o vreme. Trupul tău este încă fragil pentru că nu te-ai simțit bine. S-ar putea să ai nevoie să te culci mai devreme timp de o săptămână sau două și să te odihnești mai mult seara.”

Dar, așa cum procedează mulți alții, pentru că am multe de făcut, eu continui să mă forțez, chiar dacă acest lucru îmi cauzează probleme fizice.

Bineînțeles că atunci când simțim că boala încearcă să ne afecteze pe mine sau pe Dave, ne rugăm imediat pentru vindecare. Dar dacă te îmbolnăvești datorită faptului că îți epuizezi trupul dincolo de limitele trasate de Dumnezeu pentru sănătatea ta, vei avea nevoie de odihnă și rugăciune pentru restaurarea sănătății tale. Limitele pe care Dumnezeu le-a trasat, sunt pentru binele nostru. Dacă noi nu ascultăm și depășim aceste limite, ne expunem și vom suferi consecințele. Trupul nostru nu va funcționa normal dacă este în mod repetat împins dincolo de limitele sale. După cum spuneam mai devreme, Dumnezeu este plin de milă, însă neascultarea repetată va

conduce la a „secera ceea ce am semănat.” (Galateni 6:8).

## *Prudența*

*Eu, Înțelepciunea (de la Dumnezeu), am ca locuință prudența și descopăr cunoștința și discreția. Proverbe 8:12*

Nu auzim foarte multă învățătură despre cuvântul discutat în Proverbe: prudența (sau despre a fi prudent). Prudența înseamnă „management atent”: ECONOMIE. În Scriptură, „ prudența” sau „prudent” se referă la a fi un bun administrator sau manager al darurilor primite de la Dumnezeu spre folosință. Aceste daruri includ timpul, energia, puterea și sănătatea, precum și bunurile materiale. Aici sunt incluse și trupurile noastre, precum și mintea și duhul nostru.

La fel cum fiecare dintre noi am primit diferite daruri, am primit și abilități diferite pentru a le administra. Unii dintre noi reușim să ne administrăm mai bine decât alții.

Fiecare dintre noi trebuie să ne cunoaștem limitele. Trebuie să fim în stare să recunoaștem când am ajuns să funcționăm la „capacitate maximă” și când am ajuns să fim „supraîncărcați.” În loc să ne suprasolicităm, dincolo de limite, pentru a mulțumi pe alții, pentru a ne satisface propriile noastre dorințe, sau scopuri personale, trebuie să ascultăm de Domnul și să facem ceea ce ne cere. Trebuie să urmăm Înțelepciunea pentru a ne bucura de vieți binecuvântate.

Nimeni nu poate să dea la o parte toți factorii care ne cauzează sau mărește stresul din viața noastră. Din această cauză, fiecare dintre noi trebuie să fie prudent în a identifica și recunoaște agenții de stres care ne afectează cel mai mult și să învățăm cum să răspundem cu acțiuni potrivite. Trebuie să ne recunoaștem limitele și să învățăm să spunem „Nu!” nouă înșine și altor oameni.

## *Factori de stres*

Orice lucru poate deveni un factor de stres.

De exemplu, mersul la alimentară și supărarea din cauza prețurilor ridicate poate deveni un factor de stres pentru tine.

Mai apoi, momentul în care ajungi să faci plata pentru cumpărăturile tale poate să devină un factor de stres. Casierul de la casa ta rămâne fără monede

de schimb și trebuie să închidă. În consecință te așezi la rând în dreptul altei case după care afli că ai luat 5 produse care nu au prețul marcat pe ele. Casierul trebuie să cheme pe altcineva pentru a verifica prețurile în timp ce tu aștepți și coada din spatele tău se lungeste.

Un alt factor de stres poate fi mașina ta care se defectează în trafic.

Dacă acești factori de stres nu sunt administrați corespunzător, ei se pot acumula și pot conduce la colaps. Noi nu suntem în stare să eliminăm sau să reducem mulți din factorii de stres din viața noastră. De aceea, trebuie să ne concentrăm asupra reducerii efectelor lor asupra noastră. Trebuie să învățăm să punem în practică Romani 12:16 (AMP) și să fim gata să ne adaptăm: „...ci rămâneți la cele [la oameni, lucruri] smerite.” Atunci când nu suntem în stare să controlăm toate circumstanțele, ne putem adapta sau ajusta atitudinea noastră, astfel încât să nu permitem acestora să pună presiune asupra noastră.

## *Luptă sau zbor*

Trupul omenesc este conceput în așa fel încât să simtă frica sau pericolul, și să reacționeze defensiv.

De exemplu, dacă ești la volanul mașinii și observi că un alt autovehicul este pe cale să intre în coliziune cu tine, trupul tău va intra în acțiune fără a gândi conștient. În mod automat va lua măsuri defensive, precum secreția de adrenalină pentru a se pregăti să întâmpine situația de criză sau pentru a o evita.

Cei de profesie numesc la această reacție „luptă sau zbor.” Trupul tău se pregătește să facă față situației: să lupte sau să scape de pericol.

În oricare dintre cazuri, corpul tău acționează la nivelul minții, fără ca tu să fi pe deplin conștient. Aceste reacții, în mod evident vor induce stresul.

## *Imaginația este la fel de puternică precum realitatea*

*Căci așa cum gândește el în inima lui, așa este el. Proverbe 23:7*

Un aspect foarte important cu privire la acest fenomen, luptă sau zbor, se referă la faptul că tu nu trebuie neapărat să te afli într-o situație periculoasă, ca trupul tău să reacționeze. Doar gândindu-te sau visând, imaginându-ți sau amintindu-ți o astfel de situație, poate determina ca trupul tău să producă aceleași răspunsuri fizice, mentale și emoționale.

Ți s-a întâmplat vreodată să stai întins în pat seara târziu și să auzi un zgomot, ca apoi mintea ta să îți joace feste? Tu stai întins în siguranță și cu toate acestea începi să transpiri, ți se usucă gura, inima bate cu putere, și așa mai departe.

Nu este interesant că doar gândul la pericol, poate produce exact aceeași reacție ca și pericolul în sine ? Putem să vedem de ce Biblia ne atenționează în legătură cu importanța deosebită și impactul gândurilor și emoțiilor noastre asupra vieții noastre de zi cu zi!

Un alt exemplu în acest sens este auzul unui zvon despre concedieri la locul de muncă. Când oamenii aud un astfel de zvon, de obicei încep să se îngrijoreze. Unii oameni se îngrijorează atât de mult încât încep să aibă probleme cu stomacul. Zvonul are același efect asupra lor precum faptul în sine, însă zvonul este doar imaginație.

Puterea minții, a gândului, a imaginației și emoției este imensă și la fel de puternică precum puterea aspectelor din domeniul fizic. Ar trebui să facem orice efort încercând să nu ne îngrijorăm, să nu ne temem și să nu re-trăim situații care ne-au marcat negativ din punct de vedere emoțional.

### *Consecințele stresului*

Fiecare situație înfricoșătoare sau stresantă pe care o întâmpinăm și este creată de mintea sau emoțiile noastre, are același efect asupra trupului nostru precum o criză reală.

Am citit câteva descrieri ale modului în care reacționează trupul nostru în situații de stres. Factorul de stres, oricare ar fi el, cauzează un impuls, care este transmis creierului. Creierul combină, integrează emoțiile cu rațiunea. În acest proces, persoana care reacționează față de factorul de stres, analizează situația. Dacă acea persoană îl percepe ca pe o amenințare, trupul continuă să răspundă prin luptă sau fugă.

Sistemul nervos răspunde în trei moduri. Stimulează în mod direct anumite organe – inima, mușchii și sistemul respirator – cu ajutorul unor impulsuri electrice, care determină o creștere rapidă a bătăilor inimii, a tensiunii arteriale, a tensiunii musculare și respirației. Transmite un semnal glandei suprarenale să elibereze hormonii de adrenalină și noradrenalină, care alertează organismul și îl pregătesc pentru a acționa. Această reacție se declanșează la jumătate de minut după prima, însă durează de zece ori mai mult.

Sistemul nervos stimulează și hipotalamusul din creier pentru a elibera

o substanță chimică care stimulează glanda pituitară. Glanda pituitară eliberează un hormon care determină ca glandele adrenale să continue să elibereze adrenalină și noradrenalină și să înceapă să secrete cortizol și corticosteronul. Aceasta afectează metabolismul, inclusiv creșterea producției de glucoză. Această a treia reacție prelungită, ajută la menținerea energiei necesare pentru a răspunde în situații amenințătoare. În răspunsul la un factor de stres, este implicat, mai mult sau mai puțin, aproape fiecare sistem al trupului.

De fiecare dată când ne entuziasmăm, când suntem stimulați sau supărați, chiar dacă noi realizăm sau nu, organismul nostru se pregătește, se echipează fie să lupte fie să zboare pentru a se apăra de amenințările văzute sau de situații periculoase.

Apoi, când ne revenim, trupul iese din starea de urgență și începe să funcționeze normal, așa cum trebuie să funcționeze în majoritatea cazurilor.

Data viitoare când trecem printr-o situație stresantă, sau devenim supărați, întregul proces se reia. Iar atunci când ne calmăm, trupul trece din nou la o funcționare normală.

Și continuă tot așa, când sus, când jos, în funcție de starea noastră psihică sau emoțională. Dar efectele acestui stres excesiv pot avea consecințe grave și de durată.

### *Legați cu noduri ?*

Un elastic din gumă, are caracteristica de a putea fi întins până la mărimea lui maximă și apoi de a reveni la forma lui originală. Dar de câte ori poate face asta, fără să se slăbească sau chiar să se rupă ?

Când eu lucrez în birou și mi se rupe un elastic din acesta, eu obișnuiesc să-i leg capetele împreună, pentru că am nevoie să-l pun undeva. Câteodată, în viața noastră, noi ne întindem peste limitele rezonabile, acceptabile, până când ne rupem, întocmai ca acest elastic. Apoi, încercăm să legăm capetele înapoi, și să continuăm cu aceeași comportare, care ne întinde, și ne întinde până când ne rupem din nou.

Când un elastic care a mai fost înnodat se rupe din nou, de obicei, se rupe într-un alt loc, așa că eu leg din nou capetele, într-un alt nod. Când continuăm să întindem, să rupem și să „înnodăm capetele împreună”, ne vom simți ca și cum am fi legați cu noduri pe dinăuntru și pe dinafară.

S-ar putea să ne placă legarea în noduri, ca și soluție de a scăpa de cauzele

problemei, dar sursa stresului nu sunt doar dificultățile, circumstanțele sau situațiile. O sursă majoră de stres rezultă din abordarea problemelor, mai degrabă din perspectiva lumii, și nu din cea de credincioși în Isus Hristos, Domnul Păcii.

### *Isus ne-a lăsat pacea Sa.*

*Vă las pacea; vă dau pacea Mea (proprie), v-o las moștenire. Nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu se înspăimânte. (Opriți-vă în a vă îngădui să fiți agitați și tulburați și nu vă mai îngăduiți să fiți temători, să fiți intimidati, slabi și nestatornici). (AMP) Ioan 14:27*

Isus nu a spus niciodată că nu vom avea de întâmpinat necazuri sau dezamăgiri. Ioan 16:33 spune: „În lume veți avea necazuri”, încercări, și suferințe, și frustrare... „Dar El a spus că ne va elibera din toate suferințele noastre” (Psalm 34:19). Ioan 16:33 începe așa : „V-am spus aceste lucruri ca să aveți pace în Mine” și încredere. Și se încheie astfel: „dar îndrăzniți (aveți curaj, încredere, siguranță, cutezanță). Căci Eu am biruit lumea. (am lipsit-o de puterea de a-ți face rău și am cucerit-o pentru tine.)”

Chiar dacă avem de-a face cu situații tulburătoare, putem avea pacea lui Isus, căci El a biruit lumea și a lipsit-o de puterea de a ne face răul. El ne-a lăsat puterea de a înceta să mai fim agitați și tulburați. Pacea e disponibilă, dar trebuie s-o alegem !

### *Puterea Domnului*

*Isus a trimis doisprezece ucenici, și alți șaptezeci, doi câte doi, în fiecare loc în care urma să meargă. Înainte de a pleca, El le-a spus: „Duceți-vă; iată, vă trimit ca pe niște miei în mijlocul lupilor”. Dar El i-a pregătit pentru opoziția pe care aveau s-o întâmpine. După ce s-au întors ei au raportat: „Doamne, chiar și dracii ne Sunt supuși în Numele Tău.” (v.17). El le-a zis: „Iată că v-am dat (autoritate și) puterea să călcați peste șerpi și peste scorpii, și (puterea și abilitatea fizică și mentală) peste toată puterea vrăjmașului (stăpânire): și nimic nu vă va putea vătăma în vreun fel.” (AMP) Luca 10:19*

Ce le-a spus El atunci, este valabil și pentru noi astăzi. Ceea ce va trebui să faci, nu va fi ușor. Vei avea de înfruntat probleme. Dar tu nu trebuie să fi agitat sau tulburat. Ți-am dat autoritatea, puterea, tăria și abilitatea de care ai nevoie ca să biruiesti puterea dușmanului, și nimic nu te va învinge – dacă le vei mânui așa cum trebuie.

## 2

# CHEIA PENTRU A LINIȘTI STRESUL

*... acum nu mai suntem sub (ascultare față de) vechiul cod de reguli scrise, ci (sub ascultare de îndemnurile) Duhului, spre înnoire (a vieții) Romani 7:6*

*Dacă vei asculta de glasul Domnului, Dumnezeului tău, păzind și împlinind toate poruncile Lui pe care ți le dau astăzi, Domnul, Dumnezeul tău, îți va da întâietate asupra tuturor neamurilor de pe pământ. Domnul te va face să fii cap, nu coadă; totdeauna vei fi sus, și niciodată nu vei fi jos... Deuteronom 28:1,13*



## 2



# CHEIA PENTRU A LINIȘTI STRESUL

*... acum nu mai suntem sub (ascultare față de) vechiul cod de reguli scrise, ci (sub ascultare de îndemnurile) Duhului, spre înnoire (a vieții) Romani 7:6*

*Dacă vei asculta de glasul Domnului, Dumnezeului tău, păzind și împlinind toate poruncile Lui pe care ți le dau astăzi, Domnul, Dumnezeul tău, îți va da înțâietate asupra tuturor neamurilor de pe pământ. Domnul te va face să fii cap, nu coadă; totdeauna vei fi sus, și niciodată nu vei fi jos... Deuteronom 28:1,13*

Când am început să-mi pregătesc acest mesaj despre stres, am cerut Domnului să-mi arate cum vrea El să prezint materialul. Puteam să prezint subiectul în diferite alte moduri. Răspunsul pe care mi l-a dat, cred, este un mesaj, un cuvânt din inima Tatălui, pentru Trupul lui Hristos, pentru ora actuală, pentru această vreme.

Cuvântul este ascultare.

Domnul mi-a spus: „Dacă poporul Mă va asculta și vor face ce le-am spus Eu să facă, nu vor fi stresați”.

S-ar putea să mai avem stres, dar vei fi deasupra, nu sub el. Este o mare diferență între a fi sub stres, sau a fi deasupra situației !

Isus a venit ca să nimicească lucrările diavolului (1Ioan 3:8). Lui Isus I s-a dat toată „autoritatea”, „puterea” „în cer și pe pământ”(Matei 28:18) și a făcut ca această autoritate și putere peste puterea vrăjmașului, să fie disponibilă pentru noi (după cum vedem în Luca 10:19).

Efesenii 6:12 ne spune: „Căci noi n-avem de luptat împotriva cărnii și sângelui”, ci împotriva căpeteniilor, „împotriva duhurilor răutății, care sunt în locurile cerești”, în sfera supranaturală. Versetul 11, ne sfătuiește cum să ne împotrivim cu succes împotriva tuturor strategiilor și uneltirilor diavolului. Isus ne-a dat puterea de a stopa atacurile diavolului asupra noastră.

Cu toate acestea, nimeni nu este în stare să oprească fiecare situație, care aduce cu sine neceaz și întristare pentru inima noastră. Toți întâmpinăm

în viață situații neplăcute. Dar, prin puterea lui Dumnezeu, noi le putem traversa, fără să fim stresați. Putem să ne situăm deasupra problemelor, nu dedesubt, „să fim cap, nu coadă” în orice situație se ivește în drumul nostru.

Chiar dacă, întocmai ca oamenii din lume, vom experimenta uneori situații stresante, dacă vom fi ascultători de Cuvântul lui Dumnezeu și de îndemnul Lui, putem fi deasupra stresului, și nu sub el. Vom trăi în lume, fără să fim din lume.

## *Importanța majoră a ascultării minore*

*Mulțămiri fie aduse lui Dumnezeu, care ne poartă totdeauna cu carul Lui de biruință... 2 Corinteni 2:14*

Crezi că Dumnezeu te conduce spre un moment de victorie și triumf, nu spre un loc al înfrângerii ? Răspunsul tău ca și copil al lui Dumnezeu și credincios în Isus Hristos ar trebui să fie DA ! Asta ar avea sens dacă noi, credincioșii am asculta de orice ne spune Domnul să facem și atunci nu am mai fi învinși, nu-i așa ?

Oricum, când mulți creștini aud cuvântul ascultare, ei imediat se gândesc că Domnul le va cere sume mari de bani, sau să se mute în Africa, să meargă în câmpul de misiune, sau să facă altceva mareț, ceea ce ei nu doresc să facă. Ei nu înțeleg că ascultarea de Domnul de obicei implică unele lucruri minore, care însă vor face o diferență majoră. Ascultarea de El în lucrurile mici, va face o diferență majoră, în a ține stresul departe de viața ta.

Doar ascultând de îndemnul Duhului Sfânt, îți va liniști adesea stresul. Însă ignorând îndemnul Duhului Sfânt, mai mult decât sigur, îți va cauza stres și acesta va crește rapid.

## *Îndemnul Duhului*

*Dar acum, am fost izbăviți de Lege și am încheiat legăturile cu ea, suntem morți față de Legea aceasta care ne stăpânea și ne ținea captivi. Deci acum nu mai suntem sub (ascultare față de) vechiul cod de reguli scrise, ci (sub ascultare de îndemnul) Duhului, spre o înnoire (a vieții) (AMP) Romani 7:6*

După acest verset, noi nu mai suntem sub stăpânirea legii, ci acum slujim pe Domnul în ascultare de îndemnul Duhului Sfânt. Un îndemn/imbolde, este o cunoaștere în interiorul tău, care-ți spune ce să faci. 1 Împărați 19:11,12 descrie „susurul blând și liniștit” pe care Domnul l-a folosit cu Ilie.

„...Și înaintea Domnului a trecut un vânt tare și puternic, care despica munții și sfărâma stâncile. Domnul nu era în vântul acela. Și după vânt, a venit un cutremur de pământ. Domnul nu era în cutremurul de pământ.

Și după cutremurul de pământ, a venit un foc: Domnul nu era în focul acela. Și după foc, a venit un susur blând și subțire.”

O îndemnare de la Domnul nu este ca și cum ai lovi pe cineva cu un ciocan peste cap, pentru a-l îndemna să facă ceva. Domnul nu a folosit vântul tare și puternic, cutremurul sau focul, pentru a îndemna, în schimb a folosit un susur blând și subțire, o voce liniștită, slabă.

O îndemnare de genul „o voce liniștită, slabă” nu este neapărat o voce, dar poate fi înțelepciunea lui Dumnezeu care-ți dă călăuzire în acel moment. 1 Corinteni 1:30 ne spune:

„Prin El (Dumnezeu) aveți voi viața în Isus Hristos. El L-a făcut înțelepciunea noastră din Dumnezeu. (AMP). Dacă suntem născuți din nou, Isus locuiește în noi. Dacă El este în noi, avem înțelepciunea lui Dumnezeu în noi, să ne conducă în orice moment. Dar, dacă nu ascultăm de această înțelepciune, nu ne va ajuta cu nimic.”

Întrucât îndemnarea este foarte blândă, e ușor să te îndoiești de faptul că ar fi sau nu de la Dumnezeu, și este ușor s-o ignori complet. Odată, pe când eram la cumpărături la mall, după ce eram aici de trei sau patru ore, am auzit un îndemn de la Duhul Sfânt care spunea: „Du-te acasă, acum!” Cumpărasem doar jumătate din ceea ce aveam eu pe lista mea de cumpărături, așa că am ignorat îndemnul.

Restul de articole de pe lista mea, nu erau de primă necesitate. Chiar dacă îndemnul Duhului îmi spunea să mă opresc și să merg acasă, eu nu aveam de gând să plec, până nu cumpăr și ultimul articol de pe lista mea. Venisem după opt articole și voiam să plec cu ele ! Nu-mi păsa dacă ar fi trebuit să mă târăsc, fizic, afară din mall, aveam de gând să plec cu lucrurile după care am venit.

Am ajuns atât de obosită și supărată, încât nu mai puteam să gândesc clar, „Vreau doar să termin și să ies afară de aici ! Dacă oricine m-ar fi întrebat ceva, îmi era un lucru extrem de dificil, chiar și să mă comport civilizată, în acele momente”. Nu-mi amintesc de câte ori am făcut asta, trecând peste îndemnul Duhului Sfânt. Și din cauza acelei stări în care am ajuns, am început să mă cert cu Dave. Un semn elocvent al suprasolicitării este faptul că noi nu mai afișăm roada Duhului: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credințioșia, blândețea și stăpânirea de

sine. – Galateni 5:22,23.

Aș fi putut, simplu, să ascult de îndemnul Duhului Sfânt, acea voce liniștită și slabă, și plecând acasă, mă eliberam de stresul acelei situații. Din contră, eu am mers înainte în hotărârea firii mele, pentru a-mi atinge scopul și pentru a aduce atâta stres mie și celor din jurul meu.

### *Ungerea Domnului este peste cel care ascultă*

Harul și puterea lui Dumnezeu ne sunt puse la dispoziție, pentru a le folosi. Dar Dumnezeu ne împuternicește sau ne dă ungera Duhului Sfânt, doar pentru a face ceea ce El ne spune să facem. Uneori, după ce ne-a îndemnat să schimbăm direcția, noi insistăm să facem planul nostru original, cerându-I de fapt să ne ajute să facem ceea ce El ne-a zis să nu facem. „Doamne, ajută-mă, sunt așa de aproape de final. Doamne, ajută-mă să mai fac puțin, și am să termin !”. Dacă noi facem ceva care nu are aprobarea Lui, El nu este obligat să ne ajute s-o facem.

Noi operăm în puterea noastră, mai degrabă decât sub controlul Duhului Sfânt, pentru că facem ceva, ce Dumnezeu ne-a spus să nu facem. Apoi ajungem atât de frustrați, stresați și epuizați, ne pierdem controlul, așa cum mi s-a întâmplat mie la mall, prin simplul fapt de a ignora îndemnul Duhului.

Eu cred că motivul principal pentru care oamenii sunt stresați și epuizați, este că ei fac ceea ce vor ei, și nu ceea ce vrea Dumnezeu. Astfel, ei ajung în situații stresante, când se duc într-o direcție diferită de cea spre care i-a îndemnat Dumnezeu. Apoi ei se epuizează în mijlocul neascultării, forțându-se să termine ceea ce au început, însă în afara direcției indicată de Dumnezeu, implorând ca Dumnezeu să le dea ungera.

Dumnezeu este plin de milă și ne ajută chiar și în mijlocul greșelilor noastre. Dar nu ne va da putere și energie ca să-L desconsiderăm în permanență. Putem evita multe situații stresante și traiul „legat în noduri”, prin simpla ascultare de îndemnurile Duhului Sfânt, în orice moment.

### *Dumnezeu binecuvintează ascultarea*

Uneori Dumnezeu dă instrucțiuni care impun schimbări majore. El poate să ceară unor oameni să se ducă în câmpul de misiune din Africa, sau să dea sume mari de bani. Dar Dumnezeu a creat trupul lui Hristos cu abilități și trăsături diferite și dorințe de a-i atinge pe oameni prin diferite modalități (1Corinteni 12). Isus a venit pentru ca noi să ne bucurăm de viață și s-o avem din belșug (din plin, până se revarsă) (Ioan 10:10).

Dumnezeu te iubește și vrea să te binecuvinteze din abundență. (Efeseni 3:17-20; 1 Ioan 4:16,19). Odată ce ai înțelegerea despre măreția dragostei lui Dumnezeu, nu te vei mai teme că El îți va cere să faci ceva care va fi rău pentru tine. După cum ai văzut, ascultarea de îndemnul Duhului va aduce întotdeauna pace și bucurie – biruință și nu înfrângere.

Când vei înceta să o iei cu adevărat în considerare: Crezi că Dumnezeu îți va cere să asculți de El în ceva mare, cum ar fi un câmp de misiune, când El știe că noi avem dificultăți în a asculta lucruri mici, ca mersul acasă de la un mall, atunci când El ne cere asta ? El lucrează cu noi la nivelul nostru. Pe măsură ce creștem în ascultare, în lucrurile mici, El ne conduce spre cele mari.

### *Ascultare specială*

Dumnezeu împarte cerințe specifice fiecăruia dintre noi, care nu au logică pentru toată lumea. El știe ce are fiecare de împlinit, pentru a duce la îndeplinire planul Lui pentru noi.

Isus a fost ascultător față de cerințele planului lui Dumnezeu, prin care a fost împuternicit să aducă mântuire oamenilor.

„...Cu toate că era Fiu, a învățat să asculte (în mod activ, special) prin lucrurile pe care le-a suferit.

Și (experiența Lui completă) L-a făcut (perfect echipat), pentru a deveni Autorul și Sursa unei mântuiri veșnice, pentru toți cei ce-L ascultă.” Evrei 5:8,9

Un tânăr care lucrează pentru misiunea noastră mi-a spus despre o cerință specifică pe care i-a cerut-o Dumnezeu. Paul și soția lui Roxana, sunt o mare binecuvântare pentru noi, atât pentru lucrarea pe care o fac pentru misiunea noastră, cât și pentru noi și copiii noștri, în mod personal.

Paul este una din cele mai calme și relaxate persoane pe care ai vrea s-o întâlnești. Nimic nu-l tulbură sau îl deranjează. Dar Paul mi-a spus că nu a fost întotdeauna așa. Când și-a dat viața Domnului, el era chiar opusul. Nu putea să stea liniștit. Nu putea să stea acasă, nici cinci minute.

Familia lui Paul, i-a spus Roxanei că Paul, ca și copil, era aproape hiperactiv. Au fost cu toții uimiți de transformarea lui, după acceptarea lui Hristos. Transformarea lui a fost rezultatul unui lucru specific, pe care Domnul i l-a cerut să-l facă.

Domnul i-a cerut lui Paul să stea acasă cu familia lui, timp de un an de

zile. Unul din motivele acestei cerințe a fost că Paul nu știa ce înseamnă să stai liniștit. Să ceri unui tânăr de douăzeci de ani să stea acasă seară de seară, cu mama și cu tata, pare un lucru irațional. Dar Paul știa că Dumnezeu îl conducea. Ascultarea lui Paul, l-a ajutat să se pregătească pentru lucrarea lui actuală.

## *Recunoaște-L pe Domnul*

*Încrede-te în Domnul din toată inima ta, și nu te bizui pe înțelepciunea ta!  
Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările. Proverbe 3:5,6*

Unul din lucrurile cele mai importante pe care le putem învăța în ziua de azi, la ora actuală, este cum să fim liniștiți. Chiar dacă uneori noi ne mișcăm prea încet, iar cea mai mare parte din timp noi ne mișcăm prea repede, problema noastră majoră e că ne mișcăm în firea pământescă. Sărim și facem lucruri, fără a-L recunoaște pe Domnul.

## *Fii liniștit și cunoaște-L pe Dumnezeu*

*Fii liniștit, și să știi (să recunoașteți, să înțelegeți) că Eu Sunt Dumnezeu: Eu voi fi înălțat peste neamuri, Eu voi fi înălțat pe pământ (AMP). Psalmul 46:10*

Unul din motivele principale pentru care atât de mulți sunt epuizați și stresați, este că noi nu știm să fim liniștiți, să-L cunoaștem pe Dumnezeu și să-L recunoaștem. Când petrecem timp cu Dumnezeu, învățăm să-I auzim vocea. Când Îl recunoaștem, El ne va netezi cărările. Dacă nu petrecem timp cu El, și nu rămânem liniștiți, căutând să-L cunoaștem pe El, să auzim vocea Lui, vom ajunge să operăm cu puterea noastră, în firea noastră pământescă. Cum am văzut, putem să ne epuizăm, căci Dumnezeu nu e obligat să ne dea ungera peste o lucrare pe care El nu ne-a zis s-o facem.

Trebuie să învățăm să facem liniște înăuntrul nostru și să rămânem în acea stare liniștită, ca să fim întotdeauna gata să ascultăm vocea Domnului.

Mulți oameni în ziua de azi aleargă de la un lucru la altul. Pentru că mintea lor nu știe să fie liniștită, ei nu știu să stea liniștiți. Odată, nu știam cum să stau acasă într-o seară, și eram la o vârstă adultă. Am simțit că trebuie să găsesc câte ceva de făcut în fiecare seară. Trebuia să fiu implicată, să fiu în deplasări, să fiu parte din orice se întâmplă. Am crezut că nu pot să-mi permit să pierd ceva ce se întâmplă, pentru că nu voiam să se întâmple ceva, despre care eu să nu știu. Eu nu puteam să stau liniștită și să mă uit la un copac din grădină sau să beau o ceașcă de cafea.. Trebuia să fiu în picioare, făcând ceva.

Tânărul nostru prieten, Paul, era la fel. La vârsta de 22 de ani, a avut o chemare din partea Domnului, dar el nu a știut ce este. Paul era atât obișnuit cu făcutul, dar Domnul i-a cerut să facă un singur lucru: să stea acasă cu familia lui, timp de un an.

Chiar dacă cerința era simplă, ascultarea era greu de îndeplinit. Paul era obișnuit să plece cu prietenii lui în fiecare seară. El știa că în fiecare seară, firea lui ar fi început să strige: „Vreau să ies cu prietenii mei”. Pentru Paul, ascultarea de cerința Domnului, a însemnat o ascultare specială.

Unul din motivele pentru care Domnul i-a cerut lui Paul să stea acasă un an, a fost necesitatea stabilirii unei bune relații de familie. Așa că Paul, timp de un an, a fost acasă, a fript carnea la grătar, au urmărit împreună filme bune, a petrecut timp cu mama lui, cu tatăl, cu frații și surorile. Însă era încă plin de vechiul său stil de viață, îi venea greu să stea liniștit. Când se lăsa seara, el rătăcea prin toată casa. „Făceam ture prin casă în timpul nopții. Mama spunea că m-a văzut în bucătărie de cel puțin șase sau șapte ori pe noapte. Nu puteam să mă liniștesc; trebuia să stau treaz, să fac ceva”.

Diferența la el, între atunci și acum, este uimitoare. E greu să crezi că el a fost vreodată așa. Domnul a dorit să-l țină acasă un an, pentru ca să-și facă lucrarea în el. Eu cred că dacă Paul nu ar fi ascultat pe Domnul în anul acela, nu ar fi ajuns în poziția în care e acum, experimentând binecuvântările, inclusiv pacea și bucuria, pe care le primești dacă faci voia Domnului.

### *Ascultare exactă, promptă*

Unul din domeniile în care eu a trebuit să învăț ascultarea de Domnul a fost vorbirea, sau mai precis – când să mă opresc din vorbit.

Dacă ești un mare vorbăreț, ca și mine, vei înțelege de ce spun că există o vorbire cu unger de la Duhul Sfânt; apoi, există o vorbire zadarnică, nefolositoare, baliverne, acel mod de vorbire despre care apostolul Pavel a avertizat în epistola sa către Timotei: „Ferește-te de vorbăriile goale și lumești; căci cei ce le țin, vor înainta tot mai mult în necinstirea lui Dumnezeu (2 Timotei 2:16).

Erau vremuri când aveam musafiri în casa noastră, și terminam ce voia Domnul ca să le spun, apoi continuam cu discuții. De obicei puteam ușor să identificăm momentul în care făceam trecerea de la cele spirituale, cu ungera lui Dumnezeu, la cele de la noi, din firea pământescă. După acel moment, eu eram incoerentă, spunând lucruri fără importanță, nimicuri, sau repetând aceleași lucruri din nou și din nou.

Câteodată, când musafirii plecau, eram atât de obosită. Dacă m-aș fi oprit din vorbit cu două ore în urmă, când Domnul îmi spusese, nu aș fi fost atât de obosită, din cauza vorbăriei mele nefolositoare, fără conținut.

Altă dată, am cerut slujitorilor din altar să se întâlnească împreună, căci aveam un cuvânt de instruire cu privire la câteva schimbări pe care le urmăream la liniile de rugăciune. Le-am vorbit aproape o oră, spunându-le ce plănuisem să le spun. Asta a fost bine. Dar apoi, mi-au venit în minte câteva lucruri despre ascultare, și le-am împărtășit, apoi, despre altceva.

Eram pe punctul să intru în rol, când, deodată, Dave, s-a ridicat și a zis: „Ei bine, e timpul să mergem acasă”. M-a salvat de la o vorbărie inutilă, nefolositoare și fără conținut. Și pentru că am continuat să vorbesc peste îndemnul Domnului, am început să mă simt tulburată.

Cerința specială a Domnului pentru mine a fost să învăț să spun ceea ce El vrea să spun, apoi să mă opresc.

„...Căci Dumnezeu stă împotriva celor mândri (impertinenți, aroganți, trufași, înfumurați, lăudăroși) (El le stă împotriva, îi împiedică și îi învinge), dar celor smeriți le dă har (favoare, binecuvântare).” (AMP) 1 Petru 5:5

Când ne simțim frustrați, de obicei vrem să dăm vina pe diavol. Dar frustrarea pe care o simțim atunci când ne forțăm peste limitele date de Dumnezeu, ni se întâmplă de obicei atunci când continuăm cu puterile noastre. El ne oprește ajutorul ! Dacă avem aprobarea lui Dumnezeu pentru ceea ce facem – fie că facem cumpărături, spălăm vasele sau vorbim - atunci El ne întărește, pentru că El lucrează prin noi.

Ai vorbit vreodată cu cineva despre un subiect sensibil, iar discuția să ia brusc o turnură cam înflăcărată ? Poți spune că sentimentele încep să iasă de sub control iar un îndemn din interiorul tău îți spune: „Destul ! Nu mai spune nici un cuvânt !”.

Acel îndemn, deși discret, este foarte puternic, iar tu știi că dacă mai spui un singur lucru, nu va fi deloc înțelept. Dar, după o clipă de gândire, decizi să te arunci din nou, în firea pământească ! Apeși exact unde trebuie, și spui ce ai de spus. Câteva minute mai târziu, ești într-un adevărat război !

Obişnuiam să fac asta când eu și cu Dave am început să discutăm ceva, și fără să ne oprim ca să ne gândim, începeam să aruncăm comentarii destul de fierbinți, unul spre celălalt. Imediat, Duhul Sfânt mă avertiza prin acel îndemn discret interior: „Nu mai spune nici un cuvânt,,

Mă gândeam: „Un cuvânt?” Ei, doar un cuvânt în plus nu o să fie chiar așa de rău. N-o să dau de necaz pentru un cuvânt”. Și după ce mă aruncam în

discuție cu „încă un cuvânt”, îmi aduceam aminte întotdeauna de importanța ascultării prompte, exacte. Din reacția lui Dave, mi-am dat seama, că nu puteam să aleg un cuvânt mai rău ca să-l spun, nici dacă aș fi încercat asta. Domnul mi-a amintit, ca o cerință specială pentru mine, să spun numai ceea ce vrea El să spun, și nimic mai mult.

Când continuăm să spunem ceva după ce „vocea blândă și discretă” ne-a îndemnat să ne oprim, iar persoana cu care vorbim, reacționează, mai târziu, adesea noi reflectăm derutați asupra întregului incident. Zicem: „Doamne, eu nu înțeleg ce s-a întâmplat !” Ceea ce s-a întâmplat este atât de simplu, și poate fi evitat cu ușurință: Dumnezeu ne-a spus să facem ceva, iar noi nu am ascultat. În minutul în care nu L-am ascultat, ungera s-a ridicat iar frustrarea a început. În situația amintită mai sus, dacă noi am fi ascultat îndemnul și am fi tăcut, lucrurile nu s-ar fi agravat, în doar 5 minute. Apoi, Duhul ne-ar fi anunțat că putem continua conversația.

Uneori, este necesară doar o mică pauză, pentru a lăsa lucrurile spuse, să se așeze. Dar pentru că îndemnul este atât de discret, e ușor să te gândești: „O, n-o să fie nimic, dacă o să mai spun și asta”. Și continuăm în firea pământescă. Îndemnul e atât de slab, te împinge înainte, în ciuda faptului că nu pare a fi neascultare, dar exact asta e!

Curând descoperim ce mult contează neascultarea de acel „susur blând”. În momentul în care Duhul ne spune „Ajunge!”, trebuie să ne oprim. Dacă mergem înainte, o să ajungem la frustrare și înfrângere.

Dacă El ne spune: „Nu mai rosti nici un cuvânt!” exact asta vrea El să spună. Câteodată noi avem versiunea noastră proprie cu privire la ascultare. Interpretăm îndemnul: Să nu mai spui nici un cuvânt. Dar dacă vrei să spui două sau trei propoziții, asta e altceva ! Va fi ok.

Când înțelegem că trecerea dincolo de îndemnul Domnului, fie și cu puțin, înseamnă trăire în neascultare, vom fi în stare să înțelegem „ce s-a întâmplat” – ungera Lui s-a ridicat; iar frustrarea a putut să se instaleze imediat. Putem să înțelegem astfel, de ce ascultarea de îndemnul Domnului, în lucrurile mărunte, este atât de importantă.

### *Cinci minute de ascultare*

Recent, pe când studiam ceva foarte intens, am ajuns să obosesc din punct de vedere mental. Îndemnul îmi spunea: „Ridică-te și îndepărtează-te de ele. Ia-ți cinci minute vacanță”.

Cu câțiva ani înainte, m-aș fi forțat ca să termin de studiat un material

mai amplu, pe care mi-l propusesem ca și scop. Acum însă, am ascultat de îndemnul Duhului Sfânt. M-am sculat, am coborât la parter, m-am plimbat puțin, am vorbit cu fiica mea, am băut ceva, m-am întins puțin și m-am uitat pe fereastră timp de un minut. Când am simțit că sunt gata, am urcat și m-am adâncit în studiul meu, revigorată.

Doar cinci minute de ascultare, coboară presiunea și stresul acumulate. Dacă aș fi ignorat îndemnul și continuam să studiez, până îmi atingeam scopul, studiul meu nu ar fi fost la fel de rodnic. Iar eu probabil aș fi fost extenuată și irascibilă.

Dacă noi forțăm lucrarea dincolo de punctul de neascultare, nu o vom putea compara, din punct de vedere calitativ, cu lucrarea făcută sub ungera Duhului Sfânt.

# 3

## PREGĂTEȘTE-ȚI BINECUVÂNTAREA

*Samuel a zis: „Îi plac Domnului mai mult arderile-de-tot și jertfele decât ascultarea de glasul Domnului? Ascultarea face mai mult decât jertfele, și păzirea cuvântului Său face mai mult decât grăsimea berbecilor.”*  
*1 Samuel 15:22*



### 3.



## PREGĂTEȘTE-ȚI BINECUVÂNTAREA

*Samuel a zis: „Îi plac Domnului mai mult arderile-de-tot și jertfele decât ascultarea de glasul Domnului? Ascultarea face mai mult decât jertfele, și păzirea cuvântului Său face mai mult decât grăsimea berbecilor. 1 Samuel 15:22*

Când Domnul ne dă îndemnuri să facem lucruri mărunte, El nu încearcă niciodată să ia ceva de la noi. El încearcă să ne pregătească pentru o binecuvântare.

El m-a îndemnat atunci să plec acasă de la cumpărăturile ce le făceam în acel mall, pentru că mă îndreptam spre o suprasolicitare, și eram pe punctul de a etala orice, în afară de Rода Duhului ! Dacă de la început mi-aș fi liniștit mintea, suficient încât să-I pot auzi îndemnurile, El mi-ar fi arătat în ce magazin din mall să caut lucrurile de care aveam nevoie. Puteam să închei excursia mea de cumpărături în treizeci de minute și s-o fac în liniște !

Lucrurile pe care Domnul ne cere să le facem, aparent lipsite de importanță pentru noi, sunt din câte se pare, foarte importante, din punctul Lui de vedere. Odată ce înțelegem deplin importanța ascultării și a împlinirii prompte a îndemnului din partea Domnului, vom ajunge să stabilim ca prioritar faptul de a face ceea ce avem de făcut, dacă vrem să avem pace.

*„...Ca să le fie bine pe vecie...”*

Deuteronom 5:29 spune:

„O! de ar rămânea ei cu aceeași (minte și) inimă ca să se teamă (în mod respectuos) de Mine și să păzească toate poruncile Mele, ca să le fie bine pe vecie, lor și copiilor lor!” (AMP)

Dacă noi pur și simplu am asculta de Domnul și am face ceea ce El ne spune, ne va fi bine. Pentru a produce rezultatele pe care Dumnezeu le așteaptă de la noi, este nevoie să adăugăm acțiune la ascultarea noastră.

Tânărul nostru Paul, a trebuit să adauge acțiune la indicația pe care a primit-o din partea Domnului, de a sta acasă timp de un an, pentru a obține rezultatul pe care Domnul a vrut să se întâmple. A fost greu pentru Paul să

asculte de această cerință specială, iar procedeul a durat ceva timp, însă Domnul îl pregătea pentru binecuvântare. Pentru că Paul a fost ascultător, rezultatul a fost o totală transformare !

Adesea Domnul vrea ca noi să petrecem puțin timp cu El, ca să fim revigorați. Seara, mulți oameni stau în fața televizoarelor, pentru că sunt obosiți. Apoi, când aud îndemnul Duhului Sfânt: „Închide-l și vino cu Mine”, ei nu înțeleg că Domnul vrea să-i pregătească pentru o binecuvântare.

Ei zic: „Doamne, Tu știi că lucrez toată ziua și aș vrea să mă relaxez puțin în fața televizorului.”

De fapt, ei nu sunt într-o stare de relaxare. De obicei, cu cât stau mai mult acolo, cu atât mai obosiți devin. Dar ascultând de Domnul, chiar și zece minute în prezența Lui, poate aduce revigorarea pe care ei așteaptă s-o găsească uitându-se la TV.

Nu vreau să insinuez că uitarea la TV în scopul destinderii, este un lucru rău. Uneori îmi place să fac popcorn, să-mi iau ceva să beau și să urmăresc un film bun la TV, împreună cu familia – doar pentru relaxare. Problema ce vreau s-o subliniez este: importanța ascultării de îndemnurile Domnului.

În timp ce stau acolo urmărind filmul, Duhul Sfânt s-ar putea să mă îndemne: „Hai până sus, pentru jumătate de oră”. Ar fi o problemă dacă aș gândi: „Dar Doamne, m-am rugat azi dimineață”, și aș nesocoti îndemnul. Se poate să fi fost unul din acele momente în care m-am gândit: „Și ce ar fi dacă aș urmări filmul cu familia mea, și să petrec timp cu Tine mai târziu ?” Dacă aș continua să privesc filmul, de obicei, filmul nu-mi va plăcea. Apoi, m-aș duce la culcare, gândindu-mă: „O, mi-am irosit întreaga seară”.

În schimb, aș putea să răspund imediat îndemnului, spunând familiei mele: „Scuzați-mă, mă întorc”. După ce am petrecut jumătate de oră cu Domnul, aș reveni, plină de pacea Domnului și aș putea cu mai multă ușurință să aud orice îndemn pe care El mi-l dă, de a schimba canalul la un alt film care să ne placă mai mult.

### *Simpla ascultare de Dumnezeu*

Majoritatea oamenilor nu au nici o idee despre cum să scape de stres, iar Satana se străduiește ca lucrurile să rămână așa. El lucrează să complice viața oamenilor pe orice cale cu putință, căci el cunoaște puterea și bucuria pe care le aduce simplitatea. Satana, vrea să epuizeze energia pe care ne-o dă Dumnezeu, ținându-ne prea ocupați și stresați, încercând să ne ocupăm de toate lucrurile care ne complică viața. El știe că dacă noi învățăm modul

simplu de a asculta pe Dumnezeu, noi vom întoarce acea putere și energie împotriva lui, doar prin simpla ascultare și împlinire a lucrului pe care Dumnezeu ni-l cere să-l facem.

Transformările pe care mulți oameni le doresc în diferitele domenii din viața lor, vin prin formarea unui obicei al ascultării de Dumnezeu în lucrurile mici. S-ar putea ca El să-ți ceară să ieși și să te duci să-L vizitezi pentru o jumătate de oră sau o seară întreagă, în loc să te uiți la TV, să mergi la o petrecere sau să vorbești la telefon. Cu cât ești suficient de calm pentru a auzi vocea Domnului, și a-I împlini îndemnul, cu atât lucrarea Lui va fi făcută în tine, pentru transformarea ta completă. Dumnezeu folosește ascultarea noastră în lucrurile mici pentru a ne transforma viața.

Indiferent de situație, ascultați și împliniți ce vă spune Domnul. După cum am văzut mai înainte, Proverbe 3:6 spune: „Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările”. Poate nu vei înțelege motivele pentru care Domnul îți cere să faci anumite lucruri, și nu vei vedea schimbări sau rezultate imediate, dar continuă să ascuți de Domnul și o să îți fie bine, ție și copiilor tăi !

### *Ascultarea face mai mult decât jertfa.*

1 Samuel 15:22 spune: „Ascultarea face mai mult decât jertfele...” Există momente în viață când trebuie să facem sacrificii în ascultare de Domnul, dar sacrificiile pe care le facem ca rezultat al operării în firea pământească, vor conduce la stres. S-ar putea „să lucrăm din greu pentru Domnul”, după cum considerăm noi că ar trebui să facem pentru El, și nu petrecând timp cu El, în liniște pentru a-L auzi pe El să ne spună ce avem de făcut.

Atunci când „lucrăm pentru El” în firea pământească, noi sacrificăm timpul, pe care Domnul dorește să-l folosim într-un alt fel, și putem să sacrificăm și sănătatea noastră, pacea și calitatea relațiilor, după cum am văzut mai înainte.

Dacă vom continua să lucrăm, după ce El ne-a spus să ne oprim, vom face sacrificii, pentru că a face lucrarea fără ungera Lui, nu este ușor. Cu toate acestea, Dumnezeu nu ne va abandona niciodată (Evrei 13:5), ci El continuă să lucreze cu noi, chiar și în mijlocul alegerilor noastre greșite.

Chiar dacă facem o alegere greșită, și lucrăm cu puterea noastră proprie, încă putem să facem unele lucruri pentru Domnul. Romani 8:28 : „...toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, și anume, spre binele celor ce Sunt chemați după planul Său”.

Trebuie să ne reamintim că nu suntem perfecți. Nu vom face întotdeauna alegerea corectă, nu vom face lucrarea care trebuie sau să ascultăm în totalitate de Dumnezeu, de fiecare dată. Toți facem greșeli, iar când le facem, singurul lucru pe care îl putem face, este să ne cerem iertare și să mergem mai departe.

Însă ascultând de Dumnezeu, noi vom împlini în mod specific ce vrea El să facem, în momentul și în modul în care El vrea să le facem. Și asta ne va aduce pacea, nu stresul. Ascultând de Domnul, noi așteptăm binecuvântarea de la Dumnezeu, așa cum El dorește să o facă.

Prințul Păcii, Isus, care locuiește în cei care L-au primit în inima lor, știe și ne va descoperi acțiunile specifice pe care să le facem în fiecare situație, care să ne aducă pacea. El știe de asemenea ce trebuie să facem pentru a ne pregăti pentru planul pe care-l are cu privire la noi.

Cerințele specifice pe care El le împarte în viața fiecăruia, s-ar putea să nu aibe sens pentru nimeni altul, și nici chiar pentru noi, la un moment dat. Dar odată ce înțelegem cât de mult ne iubește Dumnezeu și vom pricepe pe deplin că orice ne cere El să facem, este pentru a ne aduce pe o treaptă mai înaltă a binecuvântării, vom dori să ne încredem tot mai mult în El. Vom face o prioritate din a dori să ne păstrăm într-o stare de pace, pentru a-L putea auzi și pentru a-I putea răspunde Lui imediat. S-ar putea să te îndemne să te duci acasă de la cumpărături, pentru a te proteja, ca să nu devii extenuată, iritabilă și greu de abordat. S-ar putea să-ți spună să-ți închizi gura, pentru că El știe că ești pe punctul de a spune ceva ce ți-ai dori să nu spui. S-ar putea să-ți ceară să-L ascuți, oprindu-te din ceea ce faci, sculându-te, făcând o plimbare scurtă, și luând o vacanță de cinci, zece minute, pentru a risipi stresul acumulat și pentru a te îmborsă. Sau, s-ar putea ca El să-ți ceară să vi și să stai liniștită în prezența Lui, o jumătate de oră.

### *Înălță-L pe Isus*

Eliberarea de stres – care te conduce la o viață plină de pace și fericire, te eliberează de extenuare și epuizare – nu e nevoie să fie complicată.

Este de ajutor să ai o înțelegere generală despre efectele fizice ale stresului, și o înțelegere spirituală despre sursa stresului și soluția de a te elibera de el prin Isus. Dar nu trebuie să învățăm toate detaliile cu privire la cauze și tratamente, din punct de vedere medical și să ne adâncim într-un studiu tehnologic al stresului, pentru a fi eliberați.

Domnul mi-a spus că dacă începem să-L înălțăm pe Isus, nu vom mai

fi extenuați. Dacă începem să-L înălțăm pe Isus, dându-I Lui primul loc în viața noastră, locul de onoare, prin faptul că Îl ascultăm, împlinim ce ne spune să facem, atunci nu vom mai fi extenuați.

Putem să ridicăm mâinile și să spunem: „Te înalță, Doamne !” dar Îl vom înălța cu adevărat pe Domnul atunci când Îl ascultăm și facem orice ne cere.

Apostolul Pavel menționează: „simplitatea care este în Hristos” (KJV). Prin Isus ni se pune la dispoziție o minunată simplitate. Eliberarea de stres este simplă: ascultă de îndemnurile Duhului Sfânt. Ascultă imediat ! Fă exact ce-ți spune Domnul să faci, nici mai mult, nici mai puțin.

Poate că te gândești la o anumită zonă din viața ta, în care ascultarea de lucrurile mici pe care Dumnezeu ți le cere, va elibera o mare parte din stres. Cred că vei fi uimit să descoperi că începând să aplici acest principiu al ascultării prompte de îndemnurile Duhului Sfânt, după o săptămână vei fi în stare să spui că ai experimentat mai puțin stres decât cu o săptămână înainte.

Când vei simți că elasticul, legat în multe noduri, se întinde din nou până la punctul de a se rupe, respiră adânc și amintește-ți: Isus ne-a lăsat pacea Lui. El ne-a dat puterea de a fi deasupra stresului, nu sub el. Noi putem să trăim în lume, fără să fim din lume, să ne îmbrăcăm cu puterea Prințului Păcii, ascultând de vocea Lui și răspunzând prompt în ascultare, pentru a trăi în pace, fericiți și eliberați de orice epuizare și stres.



*A doua parte*



VERSETE  
PENTRU A ÎMPROSPĂTA ÎN CAZ DE OBOSEALĂ,  
A CREȘTE PUTEREA,  
A CALMA STRESUL  
A PREVENI STRESUL



# VERSETE PENTRU A ÎMPROSPĂTA ÎN CAZ DE OBOSEALĂ, A CREȘTE PUTEREA, A CALMA STRESUL A PREVENI STRESUL



În această parte, versetele sunt grupate împreună pentru a folosi în aplicațiile practice din viața de zi cu zi.

## *Pentru calmarea stresului*

Aduce putere și forță de la Domnul.

Când suntem oboșiți, Domnul ne întărește și ne îmbărbătează trupul și sufletul.

Uneori, când slujesc unui șir lung de oameni care așteaptă rugăciune, simt că încep să cedez, atât fizic cât și mental. Mă opresc pentru o clipă, iar înăuntrul meu spun: „Doamne, am nevoie de ajutor aici – am nevoie să mă revigorezi Tu”. Și după cum promite versetul, El îmi mărește puterea, înmulțind-o și făcând-o să abunde.

Dacă stai la biroul tău, sau faci curățenie în casă; dacă ai muncit toată ziua, apoi trebuie să te duci acasă și să tunzi iarba, sau să schimbi uleiul de la mașină, Domnul poate să te îmbărbăteze. Lasă-te puțin pe spate un minut și lasă-L pe El să-ți dea acea putere.

*„Nu știi? N-ai auzit? Dumnezeu cel veșnic, Domnul a făcut marginile pământului. El nu obosește, nici nu ostenește; priceperea Lui nu poate fi pătrunsă. El dă tărie celui obosit, și mărește puterea celui ce cade în leșin” (înmulțind-o și făcând-o să abunde - AMP) Isaia 40:28,29*

Domnul îți poate reînoi puterea.

*Flăcăii pot cădea în leșin, pot obosi, chiar tinerii se clatină și cad extenuați; dar cei ce se încred în Domnul (Îl așteaptă, Îl caută), își înnoiesc puterea, ei își vor ridica aripile și se vor înălța (aproape de Dumnezeu) ca*

vulturii (vor urca spre soare); aleargă și nu obolesc, umblă, și nu ostenesc. (AMP) Isaia 40:30,31

Veniți la Mine, toți cei... trudiți / epuizați !

Soluția pentru epuizare este să petreci timp cu Dumnezeu. Indiferent cât citești sau la câte seminarii despre stres participi, vei găsi alinarea în stresul și epuizarea ta, doar mergând înaintea lui Dumnezeu și lăsându-L pe El să-ți împrăștie sufletul.

Domnul va da odihnă celui supraîncărcat, cu alte cuvinte, va da odihnă celor epuizați.

*Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. (voi alina, voi ușura și voi împrăștia sufletul tău).* (AMP) Matei 11:28

*Domnul este Păstorul meu: nu voi duce lipsă de nimic. El mă paște în pășuni verzi, și mă duce la ape de odihnă; îmi înviorează sufletul...* Psalmul 23:1-3

Povara Domnului nu este grea și este ușor de purtat. Noi luăm jugul Lui asupra noastră, prin ascultarea de îndemnul Lui.

*Luați jugul Meu asupra voastră, și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând (umil) și smerit cu inima; și veți găsi odihnă (alinare, și pace și împrăștire) pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun (folositor), și sarcina Mea este ușoară (suportabilă).* (AMP) Matei 11:29,30

Intră în odihna Domnului prin credință, încredere și bizuire în El.

*Pe când noi, fiindcă am crezut (am aderat la, ne-am bizuit pe, ne-am încrezut) în El, intrăm în odihna, despre care a vorbit El, când a zis: „Am jurat în mânia Mea, că nu vor intra în odihna Mea!” Măcar că lucrările Lui fuseseră isprăvite încă de la întemeierea lumii.* Evrei 4:3

Bucură-te de viața ta.

*Hoțul nu vine decât să fure, să junghie și să prăpădească. Eu am venit ca oile să aibă viață, și s-o aibă din belșug. (cu totul, până dă peste)* (AMP) Ioan 10:10

*Dar acum, Eu vin la Tine; și spun aceste lucruri, pe când Sunt încă în lume, ca să aibă în ei bucuria Mea deplină. (ca ei să poată să experimenteze desfătarea Mea, împlinită în ei, ca plăcerea Mea să fie împlinită în sufletele lor, ca ei să aibe bucuria în ei, umplându-le inimile)* (AMP) Ioan 17:13

## Pentru a preveni stresul

Folosiiți înțelepciune

Trupul tău este templul Duhului Sfânt.

*Nu știți că trupul vostru este Templul (sanctuarul) Duhului Sfânt, care locuiește în voi, și pe care L-ați primit (ca un dar) de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. (achiziționați cu preț mare, plătiți, făcuți ai Lui). Proslăviți și onorați dar, pe Dumnezeu în trupul vostru. (AMP) 1 Corinteni 6:19,20*

Domnul dă putere celui slab și ostenit; dar nu uitați că dacă sunteți oboșiți din cauza depășirii continue a limitelor voastre fizice, aveți nevoie de odihnă fizică. Domnul este milostiv și îți dă energie supranaturală în anumite situații, dar tu ești în neascultare când abuzezi de trupul tău, templul Duhului sfânt. După cum am văzut, ungerea și se ia, atunci când operezi dincolo de avertizările Domnului.

Dacă vrei ca Dumnezeu să lucreze prin tine, va trebui să ai grijă de trupul tău, pentru ca Dumnezeu să te poată folosi. Dacă noi epuizăm trupul pe care-l avem, nu avem piese de rezervă, ca să le scoatem din vreun sertar.

Ia o pauză de Sabat

Este important să luăm o pauză de Sabat, pentru că avem nevoie de o anumită perioadă de timp în care să ne desprindem de toate lucrurile obișnuite, pe care le facem sau le gândim. Avem nevoie să petrecem timp cu Dumnezeu, să ne refacem energiile și să-L lăsăm să ne refacă sufletul.

S-ar putea să nu-ți petreci Sabatul duminica. Ar putea fi sâmbătă sau vineri, ori câte jumătate din zilele de marți și miercuri. Problema nu este care zi s-o pui deoparte, ci să pui în mod sigur deoparte o anumită perioadă de timp, în care să te relaxezi complet și să te odihnești.

*Timp de șase zile să-ți faci lucrarea. Dar în ziua a șaptea să te odihnești, pentru ca boul și măgarul tău să aibă odihnă, pentru ca fiul roabei tale și străinul să aibă răgaz și să răsuflă. Exod 23:12*

Ascultă-L pe Dumnezeu când faci juruințe / angajamente

Angajează-te să faci doar acele lucruri pe care Domnul îți zice să le faci, și spune NU la celelalte. Tu ai o cantitate de energie limitată. Dacă o folosești făcând alte lucruri, pe care Domnul nu îți le-a cerut, vei rămâne fără energie, pentru lucrurile pe care ar trebui să le faci.

Pentru a primi ungera Domnului în viața ta, află întâi ce vrea El să faci, apoi ai grijă ca DA al tău să fie DA, iar NU al tău să fie NU. Cu alte cuvinte, rămâi la ceea ce știi în inima ta că este corect pentru tine.

*Felul vostru de vorbire să fie: „Da, da; nu, nu”; ce trece peste aceste cuvinte, vine de la cel rău. Matei 5:37*

Fii plăcut Domnului – nu plăcut oamenilor.

*Caut eu oare, în clipa aceasta, să capăt bunăvoința oamenilor sau bunăvoința lui Dumnezeu? Sau caut să plac oamenilor? Dacă aș mai căuta să plac oamenilor, n-aș fi robul lui Hristos. Galateni 1:10*

Stai liniștit

*Ferice (binecuvântat; demn de invidiat) de omul, pe care-l pedepsești (și îl instruiеști) Tu, Doamne, și pe care-l înveți din Legea Ta, ca să-i dai putere, să-l liniștești în zilele nenorocirii, până se va săpa (inevitabil) groapa celui rău ! (AMP) Psalmul 94:12,13*

*Nu vă îngrijorați de nimic; ci în orice lucru (orice situație), aduceți cererile voastre (cereri concrete) la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus.(AMP) Filipeni 4:6,7*

*Și aruncați asupra Lui toate îngrijorările (temerile, grijile, întristările) voastre (odată pentru totdeauna), căci El însuși îngrijește (cu atenție) de voi (AMP) 1Petru 5:7*

Sușține pacea prin felul în care trăiești

*Și robul Domnului nu trebuie să se certe (să lupte, să rivalizeze); ci să fie (amabil și) blând cu toți, (păstrând legătura păcii); (priceput și) în stare să învețe pe toți, plin de îngăduință răbdătoare, dispus să sufere pe nedrept. să îndrepte cu blândeță (politețe) pe potrivnici, în nădejdea că Dumnezeu le va da pocăința, ca să ajungă la cunoștința adevărului (că ei vor înțelege și recunoaște și vor deveni perfect conștienți și o vor accepta). (AMP) 2 Timotei 2:24,25*

*Trăiți în armonie unii cu alții; nu fiți aroganți (snobi, încrezuți, exclusiviști)...ci fiți gata să vă adaptați la cele smerite (la oameni, lucruri) Nu vă supraestimați sau să vă socotiți singuri înțelepți.(AMP) Romani 12:6*

*Părinților, nu întăriți (iritati) sau mâniați pe copiii voștri, (nu fiți duri cu ei sau să-i hărțuiți) ca nu cumva să-și piardă nădejdea, să fie descurajați, morocănoș, posomorâți și să se simtă inferiori și frustrați. Nu le frânați avântul. Coloseni 3:21*

### Încredeți-vă în Domnul

*Cel ce stă în locul secret al Celui Prea Înalt, și se odihnește la umbra Celui Atoputernic, (a cărui putere, niciun vrăjmaș nu i se poate opune) zice despre Domnul: „El este locul meu de scăpare, și cetățuia mea, Dumnezeul meu; pe El mă sprijin și mă bazez și în El mă încred (plin de încredere)!” (AMP) Psalmul 91:1,2*

*Încrede-te (bazează-te, sprijinește-te și ai încredere) în Domnul, și fă binele; locuiește în țară, și umblă în credincioșie și cu siguranță vei fi hrănit. (AMP) Psalmul 37:3*

## RUGĂCIUNE PENTRU A COMBATE STRESUL



*T*ată, Doresc să fac o prioritate din a petrece timp cu Tine, a auzi vocea Ta în mod clar și a Te asculta. Ajută-mă să păstrez prioritățile mele în ordine.

Știu că dacă Te pun pe primul loc, și petrec timp cu Tine, Tu mă vei ajuta în mod supranatural, să fac lucrurile pe care le am de făcut.

Știu că vrei să am pace în orice domeniu din viața mea și că mi-ai pus-o la dispoziție. Îți mulțumesc că atunci când Îți cerem înțelepciune, Tu ne-o dai. Te rog să mă călăuzești și să-mi dai înțelepciune ca să știu clar angajamentele pe care trebuie să le fac.

Îți mulțumesc, Doamne, că-mi folosesc puterile în felul în care Tu vrei să fie folosite. În numele lui Isus m-am rugat, amin.

## RUGĂCIUNE PENTRU O RELAȚIE PERSONALĂ CU DOMNUL



Isus vrea să te salveze și vrea să te umple cu Duhul Sfânt mai mult decât orice altceva. Dacă nu L-ai chemat niciodată pe Isus, Prințul Păcii, să fie Domnul și Mântuitorul tău, te invit să faci acum acest lucru. Rostește această rugăciune și dacă ești cu adevărat sincer, vei experimenta o nouă viață în Hristos.

*Tată,*

*Tu ai iubit atât de mult lumea, că L-ai dat pe singurul Tău Fiu să moară pentru păcatele noastre, ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică.*

*Cuvântul Tău spune că noi suntem mântuiți prin har, prin credință, ca un dar din partea Ta. Nu putem face nimic pentru a câștiga mântuirea.*

*Cred și mărturisesc cu gura mea că Isus Hristos este Fiul Tău, Mântuitorul lumii. Cred că El a murit pe cruce pentru mine și a purtat toate păcatele mele, plătind prețul pentru ele. Cred în inima mea că Tu L-ai înviat pe Isus din morți.*

*Te rog, iartă-mi păcatele. Îl mărturisesc pe Isus ca Domn al meu. Conform Cuvântului Tău sunt mântuit și voi petrece veșnicia cu Tine! Îți mulțumesc, Tată! Sunt așa de recunoscător! În numele lui Isus, amin.*

Vezi Ioan 3:16; Efeseni 2:8,9; Romani 10:9, 10; 1Corinteni 15:3, 4; 1Ioan 1:9; 4:14-16; 5:1, 12, 13.

## DESPRE AUTOR



JOYCE MEYER este unul din cei mai importanți învățători practici ai Bibliei din lume. Desemnată de către revista *New York Times* ca fiind cel mai bun autor de cărți vândute, ea a scris mai mult de șaptezeci de cărți inspirative, incluzând *The Confident Women* (Femeia încrezătoare), *I Dare You* (Te înfrunt), întreaga colecție de cărți *Battlefield of the Mind* (Câmpul de bătălie al minții), prima sa încercare în ficțiune cu *The Penny* și multe altele. Ea a lansat, de asemenea, mii de învățături audio, precum și o bibliotecă video completă. Programele ei de radio și televiziune *Enjoying Everyday Life* sunt difuzate în întreaga lume. Ea călătorește mult, organizând diferite conferințe. Joyce și soțul ei, Dave, sunt părinții a patru copii și locuiesc în St. Louis, Missouri.



„*Bucură-te în fiecare zi*”, programul ei de televiziune și radio este difuzat în întreaga lume și are o audiență potențială de trei miliarde de oameni. De la lupta ei cu cancerul de sân până la problemele zilnice ale vieții, Joyce Meyer vorbește într-un mod deschis și practic, despre experiențele personale pentru ca alți creștini să se bucure de libertate în viață.

Puteți viziona, în fiecare săptămână, emisiunea „*Bucură-te în fiecare zi*” pe canalul **Alfa Omega TV** (informații despre difuzare: [www.alfaomega.tv](http://www.alfaomega.tv), la secțiunea ProgramTV).

De asemenea, emisiunile ei pot fi vizionate, atât în limba română, cât și în limba maghiară, online pe [www.alfaomega.tv/mediacenter](http://www.alfaomega.tv/mediacenter).

Date de contact pentru România:

**e-mail:** [joyce.meyer@alfaomega.tv](mailto:joyce.meyer@alfaomega.tv)

**telefon:** +(40) 256-490.637

**adresa de corespondență:**

Joyce Meyer, C.P. 1132, Oficiul 8  
Timisoara – 300890, România

**Mesajele lui Joyce Meyer pot fi vizualizate într-o varietate de limbi  
la adresa:** [tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org)

Sediul central:

Joyce Meyer Ministries

P.O. Box 655

Fenton, MO 63026

U.S.A.

+(1) 636-349.0303

[www.joycemeyer.org](http://www.joycemeyer.org)

Informații recepție satelit Alfa Omega TV:  
[www.alfaomega.tv/receptie](http://www.alfaomega.tv/receptie)

---



*Oferim gratuit cărți scrise de*

# JOYCE MEYER

Trebuie doar să ne contactezi la **comenzi@alfaomega.tv**, sau la telefon **0256-284.913**. Ne-ar bucura dacă ne-ai putea scrie și câteva rânduri despre cum vedeți dvs. emisiunile lui Joyce sau alte impresii personale.

Joyce ar fi extrem de bucuroasă să primească mesajele și părerile telespectatorilor.



## VORBIND DESCHIS DESPRE...

o nouă serie de cărți scrise de binecunoscuta autoare Joyce Meyer, concentrându-se asupra biruinței în lupta cu emoțiile prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu.



# BUCURĂ-TE DE VIAȚĂ, CHIAR ȘI ÎN MIJLOCUL STRESULUI!

Ești tu plin de pace și fericit la un moment dat, iar în clipa următoare, ești gata să explodezi ? Poate că ești mereu extenuat, chiar și după o noapte întreagă de somn. Există probabilitatea ca să te afli sub prea mult stres. Nu ești singur ! Este imposibil să trăiești în această lume și să nu te întâlnești cu stresul. Cu toate acestea, noi adesea ne forțăm să depășim limitele considerate normale, până când trupul ajunge în punctul critic.

În această broșură puternică, cea mai bună autoare de cărți vândute, Joyce Meyer conturează adevărurile biblice care te vor ajuta să-ți depășești situațiile stresante și vei învăța să recunoști semnele evidente ale stresului. Descoperă cum să te descurci în situații de stres și învață să te apleci, ca să nu te rupi. Joyce de asemenea, ne împărtășește cât de important este să spui Nu, împreună cu cheile necesare pentru a evita surmenajul.

Pune stăpânire pe stres și începe să te bucuri de viață.

---

## DIN ACEEAȘI SERIE PUTEȚI CITI:

*Vorbind deschis despre îngrijorare*

*Vorbind deschis despre depresie*

*Vorbind deschis despre frică*

*Vorbind deschis despre nesiguranță*

*Vorbind deschis despre descurajare*

*Vorbind deschis despre singurătate*



Alfa Omega Publishing

ISBN 978-606-8720-07-4