

I'm not robot  reCAPTCHA

**I'm not robot!**

## Livre sur la maitrise de soi pdf

Nous aimerions que davantage de passages dans la Bible nous parlent de la manière dont nous pouvons maîtriser les circonstances. À la place, il y en a beaucoup plus sur la manière de nous maîtriser nous-mêmes. Les Écritures nous avertissent : « Une ville démantelée, sans murailles, voilà ce qu'est l'homme qui n'est pas maître de lui-même. » (Proverbes 25:28) Une ville ou une personne comme celles dont il est question dans ce verset seront et resteront malheureuses. Sans la maîtrise de soi qui vient de l'intérieur, notre vie est rendue vulnérable face à d'innombrables agressions. C'est pourquoi Dieu nous donne ce commandement : « Faites tous vos efforts afin d'ajouter à (...) la connaissance la maîtrise de soi (...). » (2 Pierre 1:5-6) Le croyant dont l'Esprit est le maître, est un croyant maître de lui-même : « Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi. » (Galates 5:22) Immédiatement après avoir recommandé à ses lecteurs de se décharger de leurs inquiétudes sur Dieu, Pierre leur dit aussi : « Soyez sobres, restez vigilants » (1 Pierre 5:8). Tout au long du Nouveau Testament, nous sommes donc encouragés à pratiquer la maîtrise de soi. Néanmoins, cela ne nous est possible que si nous croyons fermement, véritablement que nous pouvonsnous maîtriser. La clé pour être maître de soi, c'est d'être maître de son esprit. C'est pour cette raison que Salomon a dit : « Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui jaillissent les sources de la vie. » (Proverbes 4:23) De même, Paul instruit ainsi les Romains en ces termes : « En effet, ceux qui se conforment à leur nature propre se préoccupent des réalités de la nature humaine, tandis que ceux qui se conforment à l'Esprit sont préoccupés par ce qui est de l'Esprit. » (Romains 8:5) Quel est votre état d'esprit ? Êtes-vous rempli de pensées égoïstes, envieuses, jalouses, ou amères ? Ou vous préoccupez-vous de ce qui plaît à Dieu ? Fixez-vous votre regard sur Dieu, sa Parole et les œuvres puissantes qu'il a accomplies en notre faveur ? Ou vous concentrez-vous sur votre propre détresse, votre malheur et les mauvais traitements que d'autres vous ont fait subir ? Selon les Écritures, le choix vous appartient. À maintes reprises, il nous est recommandé de nous débarrasser de nos mauvaises pensées et des mauvais comportements qu'elles suscitent, afin de les remplacer par de bonnes pensées et un comportement juste et droit. « On vous a enseigné, dans le cadre de votre union avec lui, ce qui est conforme à la vérité qui est en Jésus. Cela consiste à vous débarrasser de votre ancienne manière de vivre, celle de l'homme que vous étiez autrefois et qui se corrompait en suivant ses désirs trompeurs, à être renouvelés quant à votre esprit et votre intelligence, et à vous revêtir de l'homme nouveau, créé conformément à la pensée de Dieu, pour être juste et saint conformément à la vérité. C'est pourquoi, débarrassés du mensonge, que chacun de vous dise la vérité à son prochain. » (Éphésiens 4:21-24) « Faites donc mourir tout ce qui, dans votre vie, appartient à la terre, c'est-à-dire : l'inconduite, l'impureté, les passions incontrôlées, les désirs mauvais et la soif de posséder – qui est une idolâtrie. (...) Et vous-mêmes aussi, vous commettiez ces péchés autrefois lorsqu'ils faisaient votre vie. Mais à présent, débarrassez-vous de tout cela (...) car vous vous êtes dépouillés de l'homme que vous étiez autrefois avec tous ses agissements, et vous vous êtes revêtus de l'homme nouveau. Celui-ci se renouvelle pour être l'image de son Créateur. (...) Ainsi, puisque Dieu vous a choisis pour faire partie du peuple saint et qu'il vous aime, revêtez-vous d'ardente bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur, de patience (...) Et, par-dessus tout cela, revêtez-vous de l'amour qui est le lien par excellence. » (Colossiens 3:5-14) « Je vous recommande donc, frères et sœurs, à cause de cette immense bonté de Dieu, à lui offrir votre corps comme un sacrifice vivant, saint et qui plaise à Dieu. Ce sera là de votre part un culte raisonnable. Ne prenez pas comme modèle le monde actuel, mais soyez transformés par le renouvellement de votre intelligence, pour pouvoir discerner la volonté de Dieu : ce qui est bon, ce qui lui plaît. » (Romains 12.1-2) Ces passages nous enseignent que nous devons nous revêtir d'une nouvelle nature en Jésus-Christ et nous dépouiller de notre vieille nature pécheresse. Dieu nous aurait-il demander de maîtriser notre esprit et nos actions si nous n'en étions pas capables ? Dieu est-il si éloigné de notre réalité ou est-il si cruel qu'il nous ordonne de faire l'impossible ? Pierre déclare : « Tenez votre esprit en éveil et faites preuve de modération. » (1 Pierre 1:13) L'expression traduite par « Tenez votre esprit en éveil » signifie littéralement « Ceignez les reins de votre esprit ». Au premier siècle, les hommes et les femmes portaient de longues robes. Lorsqu'ils étaient confrontés à des situations stressantes, ils pouvaient soit se battre, soit fuir.

Mais d'abord, il leur fallait attraper le pan arrière de leur robe, le tirer entre leurs jambes et l'attacher à la taille avec leur ceinture : alors seulement ils étaient prêts à se battre ou à fuir, sans craindre de trébucher en courant à cause de leurs robes. C'est exactement ce que nous devons faire avec notre esprit : en prendre le contrôle, le préparer au combat afin de ne pas trébucher. Combattre exige de la préparation, de la détermination et du discernement. Nous devons garder notre esprit attaché à Christ et puiser en lui notre force. Car nous sommes nous aussi ressuscités avec Christ : recherchons donc les réalités d'en-haut, là où se trouve Christ, qui siège à la droite de Dieu. De toute votre pensée, tendez vers les réalités d'en haut, et non vers celles qui appartiennent à la terre. (Colossiens 3:1-2) Publié à l'origine par Eternal Perspective Ministries La méthode Coué repose sur 5 grandes idées : 1- L'être est double : Conscient et inconscient. 2- Nous ne pouvons exercer notre libre arbitre que si nous dirigeons notre inconscient au lieu d'être dirigé par lui. 3- L'inconscient est plus fort que le conscient, mais nous pouvons en prendre le contrôle 4- Pour être fort nous devons imaginer que nous pouvons faire ce que nous voulons faire. 5- L'imagination peut rendre malade le corps, mais elle peut le guérir. A l'origine, la méthode Coué était destinée à une utilisation médicale pour : Éviter les maladies Amplifier l'effet des médicaments Guérir par l'effet placebo Traitée de psychothérapie du pauvre, la méthode Coué à connu un vif succès de son vivant avant d'être délaissée à sa mort. Sous l'influence des courants pédagogiques et de management américains, la méthode Coué connaît un nouvel essor dans le domaine de la pédagogie et du développement personnel. La méthode Coué appliquée à la pédagogie consiste à placer la personne dans une situation positive où : elle s'auto-persuade qu'elle est capable d'apprendre, de comprendre et de faire elle s' imagine, elle se voit en train de faire ce qui lui est demandé. Cliquez ici pour télécharger le livre en PDF Réglages de confidentialité