

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΥΣ

Απ' τον Κέιθ Φίλιπς

Ενώ μερικές απ' τις παρακάτω υποδείξεις είναι για τον καθένα—όπως το να ασκείσαι αρκετά ή να τρως τις σωστές τροφές, για παράδειγμα— άλλες, μπορούν να δώσουν σε άτομα με Χριστιανικά πιστεύω ένα ακόμα πλεονέκτημα διότι βάζουν και τον Θεό μέσα στην εξίσωση με έναν πολύ αληθινό και προσωπικό τρόπο.

Ο Ιησούς είναι ο σύμβουλος του Χριστιανού, ο γυμναστής του, ο διευθυντής του, ο μεσολαβητής του, ο προσωπικός του εκπαιδευτής, ο έμπιστός του, και ο καλύτερός του φίλος. Με λίγα λόγια, Αυτός είναι ότι χρειάζεται ένας Χριστιανός για να μπορέσει να αντιμετωπίσει το άγχος που έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος της μοντέρνας ζωής—και να βγει νικητής!

- Να προσεύχεσαι
- Να πηγαίνεις για ύπνο την ίδια ώρα.
- Να ξυπνάς αρκετά νωρίς ώστε να μπορείς να ξεκινάς την μέρα σου χωρίς βιασύνη.
- Να λες όχι σε σχέδια που δεν χωράνε στο πρόγραμμά σου, η που θα μπορούσαν να είναι επικίνδυνα για την διανοητική σου υγεία.
- Να αναθέτεις δουλειές και σε άλλους που έχουν τις ανάλογες ικανότητες.
- Απλοποίησε τη ζωή σου και απάλλαξέ την από περιττά πράγματα.
- Όσο λιγότερα τόσο καλύτερα. (Αν και μερικές φορές, νομίζεις ότι το ένα δεν είναι αρκετό, τα δύο ίσως είναι πάρα πολλά.)
- Να προγραμματίζεις επιπλέον χρόνο για ότι έχεις να κάνεις, η αν πρέπει να πάς κάπου.
- Σχεδίασε τα βήματά σου. Μοίρασε τις μεγάλες αλλαγές και τα δύσκολα σχέδια ώστε να γίνονται σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Μην στοιβάξεις όλα τα δύσκολα μαζί.
- Αντιμετώπιζε μια μέρα την κάθε φορά.
- Ξεχώρισε τις ανησυχίες από τις έγνοιες. Αν μια κατάσταση απαιτεί βάσιμη έγνοια, ζήτησε απ' τον Θεό να σου δείξει τι θέλει να κάνεις. (Αν ανησυχείς για κάτι για το οποίο δεν μπορείς να κάνεις τίποτα και ούτε θα πρέπει να κάνεις, τότε θέσε το στα χέρια του Ίδιου του Θεού.)
- Δώσε περισσότερη προσοχή στα πράγματα που είναι κάτω από τον άμεσο έλεγχό σου, παρά σε πράγματα που δεν έχεις τον έλεγχο. Το κυρίως άτομο πάνω στο οποίο εξασκείς έλεγχο είναι ο εαυτός σου και οι συνήθειές σου.
- Να ξεδεύεις ανάλογα μ' αυτά που βγάζεις, μην χρησιμοποιείς πιστωτικές κάρτες για τα καθημερινά ψώνια.

- Να έχεις εφεδρικά εφόδια—ένα κλειδί του αυτοκινήτου σου μέσα στο πορτοφόλι σου, ένα επιπλέον κλειδί του σπιτιού σου κάπου στον κήπο, επιπλέον γραμματόσημα, εφεδρικές μπαταρίες για το φακό σου, κλπ.
- Να 'χεις μαζί σου το Λόγο του Θεού για να τον διαβάζεις ενώ περιμένεις κάπου στη σειρά.
- Να ασκείσαι αρκετά.
- Να τρως σωστά.
- Να βάλεις κάποια τάξη, ώστε το κάθε πράγμα να έχει τη θέση του.
- Κάνε την Ώρα Ησυχίας με το Χριστό μια καθημερινή συνήθεια.
- Την ώρα που οδηγάς η πηγαίνεις κάπου με το αυτοκίνητό σου να ακούς κασέτες η σι-ντί που μπορούν να σε βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής σου.
- Έχεις προβλήματα; Απευθύνσου στο Θεό επί τόπου. Επίλυσε τα μικρά προβλήματα πριν μεγαλώσουν. Μην περιμένεις μέχρι που να είναι ώρα για ύπνο για να προσευχηθείς.
- Να έχεις πάντα μαζί σου ένα φάκελο με τα αγαπημένα σου εδάφια από τη Βίβλο η με άλλα εμπνευσμένα αναγνώσματα.
- Να θυμάσαι πως το πιο γρήγορο γεφύρωμα ανάμεσα στην απόγνωση και την ελπίδα είναι συχνά το να λες μέσα απ' την καρδιά σου «Σ' ευχαριστώ, Χριστέ μου!»
- Να γελάς.
- Πάρε την δουλειά σου στα σοβαρά, όχι όμως και τον εαυτό σου.
- Να κοιμάσαι αρκετά.
- Μην ανοίγεις τον υπολογιστή σου για μηνύματα εάν δεν απαντήσεις πρώτα σε μερικά από τα άτομα που ξέρεις ότι περιμένουν την απάντησή σου.
- Μάθε να εκδηλώνεις μια φιλική στάση γεμάτη συγχώρεση. (Οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν ότι καλύτερο μπορούν.)
- Να δείχνεις ευγένεια στους αγενείς. (Πιθανόν αυτοί είναι που το χρειάζονται περισσότερο.)
- Να ακούς περισσότερο, και να μιλάς λιγότερο.
- Πήγαινε πιο αργά.
- Θύμιζε στον εαυτό σου πώς δεν είσαι ο γενικός διευθυντής του σύμπαντος.
- Κάθε βράδυ πριν κοιμηθείς, σκέψου κάτι που συνέβη στην διάρκεια της ημέρα και για το οποίο είσαι ευγνώμων.
- Ευχαρίστησε τον Θεό για οτιδήποτε θα έρθει στο δρόμο σου, γιατί Αυτός δε θα σου στείλει τίποτα το οποίο εσύ και Αυτός δεν θα μπορέσετε να το χειριστείτε μαζί.