

Les 5 F, un outil pour atteindre l'équilibre

Les cinq F sont un excellent outil pour vous aider à atteindre l'équilibre. Quels sont les cinq F ?

Les cinq "F" sont: **Faith, Family, Friends, Fitness, Finances**. (La foi, la famille, les amis, la forme physique et les finances).

La première chose est de savoir comment il est important d'éviter les extrêmes.

Ecclésiaste 7 (BDS) ¹⁸ Tu feras bien de prendre garde à ces deux principes sans négliger l'un ou l'autre ; oui, celui qui craint Dieu s'en sortira pour les mettre en œuvre tous deux. Le problème avec les extrêmes est qu'ils nous mettent en déséquilibre. Il est vrai que nous pouvons réussir dans la vie. Le problème, c'est que nos familles, nos amis et notre foi peuvent payer le prix de cette extrémité.

Il y a de graves conséquences lorsque vous ignorez l'un des cinq "F".

La foi en Dieu est une fondation solide et sûre. Si la foi n'est pas la fondation de votre vie, vous trouverez quelque chose autre qui définira votre fondation. Ça peut être la richesse, le pouvoir, la célébrité, ou le plaisir. Il est très important d'avoir un fondement très solide en Christ.

Le problème est qu'à part la foi, toutes ces autres alternatives vous laisseront vide. La foi est la seule fondation qui n'a pas de trou dans le fond. Vous pouvez verser votre vie dans un fondement de foi et être rafraîchi. Elle ne s'écoulera pas. Vous ne pouvez pas construire une vie satisfaisante sans la foi. C'est la seule fondation sur laquelle vous pouvez compter quand les tempêtes de la vie arrivent. Les tempêtes de la vie arriveront. Ce n'est qu'une question de temps.

Les conséquences de l'ignorer le « F » de la famille sont la douleur des relations brisées, les divorces, les séparations, ne pas connaître vos enfants, etc. En gros, vous passez à côté de la joie de la famille. Et finalement, ignorer votre famille vous donne le sentiment d'être seul. Si vous ignorez le F des amis, vous ne serez pas rechargé. Vous passerez à côté de la joie des expériences communes, des événements, et des activités, avec des amis proches. Il y a une histoire d'un jeune homme qui a été dévasté par les funérailles de son père. Ce n'était pas à propos de la mort de son père. Son père avait vécu une longue vie. C'était un homme plus âgé. Ce qui l'a dévasté, c'est qu'à l'enterrement, il n'a pas pu trouver assez d'amis pour l'aider à porter le cercueil de son père. Il a dû recruter deux paysagistes, le chauffeur du corbillard et son assistant. Je pense que le jeune homme a été frappé par le fait que son père n'avait pas beaucoup investi dans les amitiés. Nous pouvons apprendre une leçon dans cette histoire.

La conséquence d'ignorer l'exercice physique est évidente. Vous allez avoir une mauvaise santé. Si votre santé est mauvaise, cela entraîne une mauvaise qualité de vie. C'est une vie

écourtée. Vous n'aurez pas la vie que Dieu a voulue pour vous. Notre corps est le temple de Dieu. De plus, nous ne pouvons pas profiter de nos autres F lorsque nous avons une mauvaise santé. Il est donc important d'effectuer des exercices physiques si vous le pouvez. Je connais des personnes qui réussissent vraiment bien dans les quatre autres F : la foi, la famille, les amis et même les finances. Mais ils sont en surpoids de 100kg. C'est un peu triste de penser qu'un jour ils ne pourront peut-être plus continuer à faire ce qu'ils aiment.

Si vous ignorez le F des finances, vous aurez beaucoup de stress dans votre vie. De nombreuses statistiques indiquent que c'est la première cause de rupture des mariages. Elles conduisent au divorce. Les finances ne peuvent pas être isolées. Ils affectent tous les aspects de votre vie y compris votre foi. Je connais quelqu'un qui a travaillé de longues heures pendant de nombreuses semaines, mois et années, sa femme a fini par divorcer.

Maintenant, je vais prendre un peu de temps pour me concentrer sur la foi. La foi est le fondement de votre vie. C'est le premier F. C'est très important. Nous allons donc explorer cela un peu plus en détail. Je trouve intéressant que Jésus utilise souvent la métaphore de la construction d'une maison comme celle d'une vie.

Dans Matthieu 7 :24-27, il dit : ²⁴ C'est pourquoi, celui qui écoute ce que je dis et qui l'applique, ressemble à un homme sensé qui a bâti sa maison sur le roc. ²⁵ Il a plu à verse, les fleuves ont débordé, les vents ont soufflé avec violence, ils se sont déchaînés contre cette maison : elle ne s'est pas effondrée, car ses fondations reposaient sur le roc. ²⁶ Mais celui qui écoute mes paroles sans faire ce que je dis, ressemble à un homme assez fou pour construire sa maison sur le sable. ²⁷ Il a plu à verse, les fleuves ont débordé, les vents ont soufflé avec violence, ils se sont déchaînés contre cette maison : elle s'est effondrée et sa ruine a été complète.

Vous savez ce qui est intéressant dans ce verset, c'est que les deux hommes ont entendu la même information. Ils ont entendu parler de l'endroit où construire leur maison et leur vie mais un seul d'entre eux a été transformé. Il y a beaucoup d'informations dans le monde. Sans la transformation, l'information ne vous fait pas beaucoup de bien. C'est comme avoir de bonnes intentions sans aller jusqu'au bout.

Ce qui est intéressant, c'est que jusqu'à l'arrivée des tempêtes, les deux maisons avaient l'air d'être bien. Donc, tant qu'une vie n'est pas mise à l'épreuve, les fondations que vous choisissez n'ont pas vraiment d'importance. Ce qui compte, c'est quand les tempêtes de la vie arrivent. Une mauvaise fondation est comme une peinture craquelée sur les murs. La foi est un muscle. Comme les muscles dans nos corps, il faut les appuyer pour qu'ils deviennent plus forts. C'est la même chose avec la foi.

Psaumes 127 Si l'Éternel ne bâtit la maison, en vain les bâtisseurs travaillent. Si l'Éternel ne garde pas la ville, en vain la sentinelle veille.

Jacques 1 :1-4 Jacques, serviteur de Dieu et du Seigneur Jésus-Christ, salue les douze tribus dispersées du peuple de Dieu^[a]. ² Mes frères et sœurs, quand vous passez par toutes sortes d'épreuves^[b], considérez-vous comme heureux. ³ Car vous le savez : la mise à l'épreuve de

vosre foi produit l'endurance. ⁴ Mais il faut que votre endurance aille jusqu'au bout de ce qu'elle peut faire pour que vous parveniez à l'état d'adultes et soyez pleins de force, des hommes auxquels il ne manque rien.

Soyez courageux ! Construisez vos fondations sur Jésus