

# Studio veloce: Essere grati in tempi duri

[Rick Warren](#)



**“Siate sempre pieni di gioia nel Signore. Ve lo ripeto: gioite!”** (Filippesi 4:4 NewLivingTrans.)

Quando l’apostolo Paolo dice, *“Siate sempre pieni di gioia nel Signore,”* non dice di essere gioiosi solo nei momenti belli. Anche quando viviamo tempi duri, la Bibbia insegna che possiamo essere gioiosi se seguiremo questa semplice strategia:

**Non ti preoccupare di niente.** Il preoccuparsi non cambia nulla. È un bollire senza fine. Non ci sono le persone “nate preoccupate”. La preoccupazione è una risposta che impariamo a dare. La impari dai tuoi genitori. La impari dagli amici. La impari dall’esperienza. Questa è una buona notizia: perché se si impara a preoccuparsi, si può anche disimparare.

Come si fa a disimparare? Gesù dice in Matteo 6:34, *“Non siate dunque in ansietà del domani, perché il domani si prenderà cura per sonto suo. Basta a ciascun giorno il proprio affanno.”* Sta dicendo: non aprire l’ombrello finché non comincia a piovere. Vivi un giorno per volta.

**Prega per tutto.** Invece di preoccuparti, usa quel tempo per pregare. Se pregassi quanto ti preoccupi, avresti molte meno cose di cui preoccuparti. Dio si interessa ai pagamenti della tua automobile? Sì. Si interessa ad ogni dettaglio della tua vita. Ciò significa che puoi portare a Dio qualsiasi problema tu abbia davanti.

**Ringrazia Dio per tutto.** Quando preghi, pèrega con ringraziamento. L’emozione umana più sana non è l’amore, ma la gratitudine. In effetti fa aumentare le tue difese immunitarie. Ti rende più resistente allo stress e meno suscettibile alle malattie. Le persone grate sono persone felici. Ma la gente ingrata è triste perché niente li rende mai felici. Non sono soddisfatti mai. Non gli basta mai. Quindi se tu coltivi un atteggiamento di gratitudine, per tutto, ciò riduce lo stress nella tua vita.

**Pensa alle cose giuste.** Se vuoi ridurre il livello di stress nella tua vita, devi cambiare il modo in cui pensi, perché il modo in cui pensi determina come ti senti. E come ti senti determina come agisci. La Bibbia insegna che, se vuoi cambiare la tua vita, devi cambiare ciò al quale stai pensando.

Questo implica una scelta deliberata e cosciente; scegli di pensare alle cose giuste. Dobbiamo *scegliere* di pensare positivo e sulla Parola di Dio.

Quale sarà il risultato di non preoccuparsi, pregare per tutto, essere grati e focalizzarsi sulle cose giuste? Paolo dice che allora: “sperimentiamo la pace di Dio, che eccede tutto ciò che riusciamo a comprendere”. *“E la pace di Dio custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù”* (Filip. 4:7).

- Di che cosa ti preoccupi? Parla con Dio delle tue preoccupazioni e digli onestamente il perché ti preoccupi.
- Se pregassi tanto quanto ti preoccupi, pensi che la tua vita cambierebbe? E come?
- Dio dice di avere a cuore i tuoi migliori interessi. Ringrazialo in ogni circostanza, anche se non riesci a capire dove Dio ti stia portando nella tua vita.
- A cosa pensi di più? A cosa pensi che Dio voglia farti pensare?
- Le ultime due cose sono allineate? E se no, perché no?

- *[Rick Warren](#)*



- Rick Warren is the founding pastor of [Saddleback Church](#) in Lake Forest, Calif., one of America's largest and most influential churches. Rick is author of the New York Times bestseller *[The Purpose Driven Life](#)*. His book, *[The Purpose Driven Church](#)*, was named one of the 100 Christian books that changed the 20th century. He is also founder of Pastors.com, a global Internet community for pastors.