



# Stress, pausa e salute

Guardando le statistiche mi sono chiesto perché certe malattie come il burnout o la depressione sono aumentate negli ultimi anni. Alcune ragioni potrebbero essere il perfezionismo, la pretesa eccessiva da sé stessi, l'incapacità di dire di no o gli sforzi enormi per essere apprezzati dagli altri. Ovviamente anche le situazioni post-Covid, le guerre e le paure economiche fanno parte del gioco e danno tanto da fare agli psicologi. Chi percepisce il proprio valore nella capacità di fare tante cose corre il rischio di pretendere troppo da sé stesso e di fare delle scelte che possono condurre al burnout o al sovraccarico.

Personalmente, osservo che la mancanza di un ritmo di vita salutare può stare alla base di tanti problemi psichici e/o fisici. Dio ci ha dato il principio di 6 + 1 giorni, che significa sei giorni di attività ed un giorno di riposo.

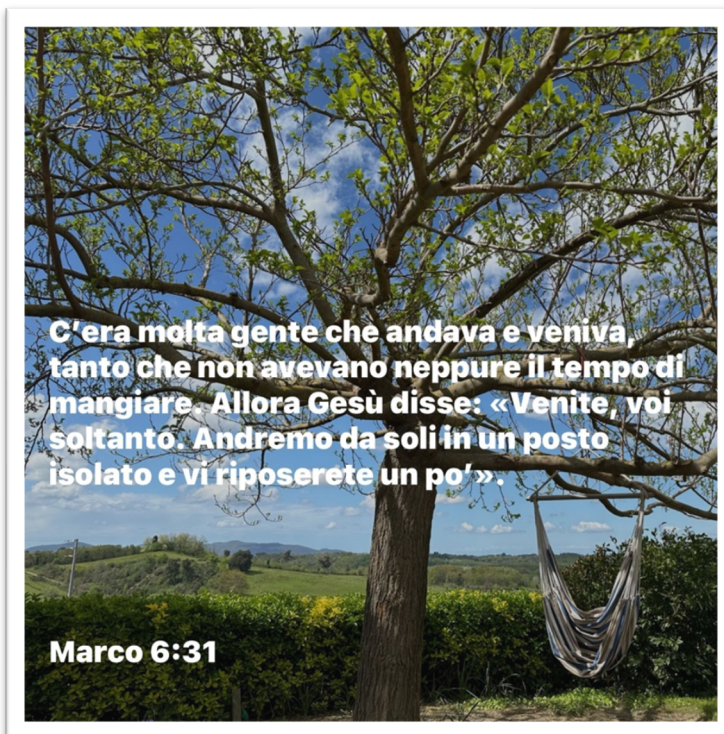
Gesù stesso ha visto che gli apostoli erano troppo stanchi, perciò ha detto loro:

**“Venitevene ora in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un poco” (Marco 6,31).**

Il ritmo frenetico della vita ci porta ad un'alimentazione squilibrata e alla sedentarietà. Inoltre, ci impedisce di riposarci in maniera adeguata e di dormire profondamente. Ti propongo le domande seguenti:

- 1. Ho delle abitudini sane che mettono la priorità sul bisogno del mio corpo e della mia anima (pause, sonno, nutrimento sano, attività fisica)?**
- 2. Sono consapevole che ogni tanto avrei bisogno di una pausa dalla tecnologia moderna per ricaricare le mie batterie?**
- 3. Mi prendo abbastanza tempo per curare la mia relazione con Dio (leggendo la Bibbia, pregare e frequentare una buona chiesa) e con le persone importanti nella mia vita (marito, moglie, figli, amici e la mia famiglia spirituale)?**

Ti auguro sia una vita equilibrata che è una vita sana e bellissima e – BUONE VACANZE!





Polignano a Mare (BA)



## *Le mie vacanze*

Ringrazio Dio che anche quest'anno sono potuta andare al mare. Ringrazio Dio perché ha dato a mio marito la salute per poter lavorare tutto l'anno. A gennaio, a dire il vero, è stato ammalato per un mese con un'influenza forte ed è stato obbligato a stare a casa in malattia. Posso dire di essere molto grata al Signore Gesù per averci dato l'opportunità di queste vacanze e sono molto felice, perché abbiamo preso una bella casa in affitto in mezzo alla campagna dove c'è una bellissima tranquillità e un verde davvero rilassante. Abbiamo visto paesi belli che non conoscevamo. Abbiamo noleggiato una barca a motore e con questa andavamo in giro. Abbiamo notato e apprezzato le meraviglie che Dio ha creato. Lodo e innalzo Dio per ciò che Lui, con la sua mano potente e benedetta, ha disegnato in ogni magnifica realtà che abbiamo osservato.

FRANCA

### ***Non vado in vacanza quest'anno perché...***

In realtà non faccio una vacanza lunga da quando non sono più con mia moglie. Comunque, a dirla tutta, non sento quasi mai il bisogno di andare e, anche se faccio ferie, preferisco stare a casa a riposarmi, perché sono in giro tutto l'anno per lavoro e quindi non sono mai a casa. Quando ero sposato, andavo tutti gli anni in vacanza, ma solo per accontentare mia moglie che giustamente aveva bisogno una volta l'anno di andare un po' in giro oppure di riposarsi al mare. Le ferie non sono un passaggio fondamentale nella mia vita personale, però capisco bene le persone che non vedono l'ora di andarci.

**La mia felicità è avere Dio nella mia vita e che sia benedetto mio figlio.**



PAOLO



## LODE A DIO

Voglio portare oggi la mia testimonianza di come Dio sia grande e sovrano, di come Lui si prenda cura di noi e di come si serva delle persone per compiere il suo piano divino. Come la maggior parte di voi sa, devo fare un intervento alle ginocchia, devo fare le protesi ad entrambe, ovviamente una alla volta. È stato deciso da circa un anno con il mio ortopedico (che pensavo fosse di fiducia, ma di fiducia c'è solo il Signore). L'intervento

era previsto per inizio luglio, massimo metà luglio, invece è stato annullato e rimandato a metà settembre, non in Lombardia, ma in Piemonte, cosa per me impossibile per via del lavoro e per altre decisioni che dobbiamo prendere. Mi sembrava impossibile credere che tutto fosse andato male, che tutto fosse crollato e che non avessi nessuna soluzione al di fuori di rinunciare al mio intervento e di continuare ad avere un dolore fortissimo. Ero rassegnata perché la montagna davanti a me era altissima. Pensavo e chiedevo a Dio di aiutarmi, di sollevare i miei dolori, e con le mie sorelle in Dio abbiamo pregato tanto di trovare una soluzione, perché Lui conosce ogni cosa.

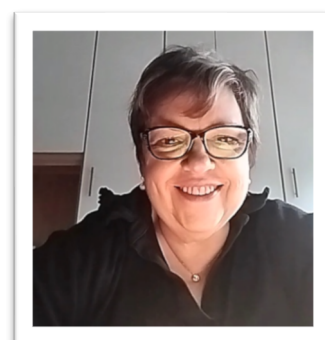
Oggi posso dire che il 23 luglio avrò l'intervento, che in pochi giorni si è risolto tutto, che mi sento guidata da Lui, che mi devo fidare dell'ospedale dove andrò e del primario che mi opererà. Ringrazio il dottore che conosco, mio cliente, che è riuscito con una telefonata ad aprire le porte, di come tutto è stato pianificato in modo perfetto. Sarò operata all'ospedale di Melzo, in regione Lombardia, e il buon Dio ha pensato anche alla mia riabilitazione che sarà alla Maugeri, più vicino a me, un piano direi perfetto come soltanto Lui può fare. Dio è Sovrano, la sua volontà è sovrana, noi dobbiamo solo avere fiducia e saper aspettare e rispettare la sua volontà. Infinite grazie Signore per quello che hai fatto per me, che fai per noi.

"Fermatevi, dice, e riconoscete che io sono Dio. Io sarò glorificato fra le nazioni, sarò glorificato sulla terra."  
Salmi 46:10

Pregate per me per il giorno dell'intervento. Dio benedica tutti voi.

---

**MARIA**



### DONNE IN PREGHIERA

Ci troviamo regolarmente per mezz'ora durante la settimana per condividere un versetto della parola di Dio e per ascoltare le situazioni quotidiane, per dire grazie a Dio, per lodarlo e per pregare l'una per l'altra. Sono momenti preziosi insieme e ci rendiamo conto che Dio ci benedice.

Se vuoi far parte, mettiti in contatto con Maria o con Rita. Ti aspettiamo con gioia.



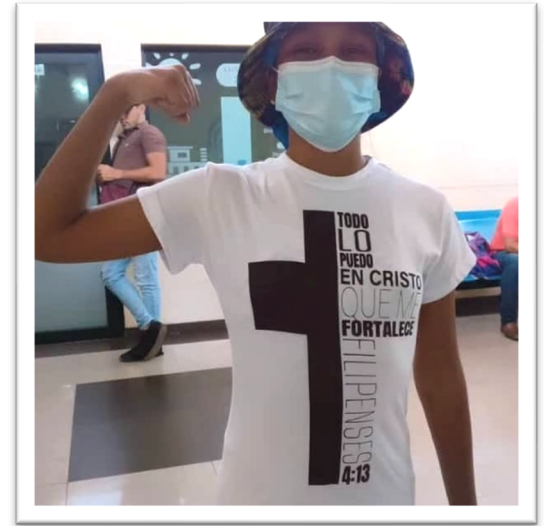
*I pupazzi li ha fatto lei*



# Una mano per Fabiana

*Ciao caro lettore,*

vorrei parlarti di Fabiana Perez. Sua madre si chiama Teresa Alfonso, suo padre Oscar Perez e suo fratello Oscar Perez. Sua mamma è cresciuta insieme a noi nella chiesa Peniel di Bella Vista, in certo modo Jabes e Teresa sono cugini lontani.



**Filippesi 4.13 è il versetto preferito di Fabiana**

A a gennaio di quest'anno hanno diagnosticato a Fabiana un sarcoma nella colonna vertebrale con metastasi in un polmone. È stata una notizia molto forte per tutti, in particolar modo per la sua famiglia. Purtroppo in Venezuela si devono affrontare i costi per le chemioterapie da soli – solo una ha un costo di 1'000 Euro. Immediatamente il Signore ha messo nei nostri cuori, oltre al desiderio di pregare, il desiderio e il dovere di sostenere economicamente Fabiana. Però non sapevamo come affrontarlo, visto che non avevamo i mezzi. Abbiamo cercato supporto nella nostra chiesa, il CCC di Cantù-Asnago, nella preghiera e per raccogliere qualche soldo. Allo stesso tempo i miei colleghi di lavoro nell'Ico e nel Brenna e Levrini hanno creato un piano per fare una serata di beneficenza che fu chiamata "Fiesta de la Esperanza per Fabiana". È stata una grande benedizione, perché abbiamo raccolto circa il 50% del denaro necessario per il primo piano di trattamento di cui Fabiana aveva bisogno. Dobbiamo riconoscere che è stato Dio colui che ha toccato i cuori e ha dato la forza al CCC Cantù e ai miei colleghi; è stata una grande benedizione.



Anche nel nostro paese, la nostra chiesa Peniel e la chiesa Rosa de Saròn, insieme all'orchestra sinfonica di Margarita, hanno realizzato "el Empanadazo", che è stato anch'esso molto significativo nell'aiuto a Fabiana.

In quell'evento, suonando e a capo della musica, c'è stato nostro fratello Jabes.

Dopo il primo piano di trattamento, da 6 cicli di chemioterapia di 3 sessioni ciascuno, abbiamo visto in maniera soprannaturale come Dio curò quasi il 70% delle ferite che affliggevano il corpo di Fabiana. Purtroppo rimane ancora un secondo piano di trattamento da 8 cicli di chemioterapia con 2 sessioni ciascuno, e abbiamo ancora bisogno della buona fede di quelli che ci sostengono, sia in preghiera che economicamente, per continuare il processo. Abbiamo un piano per una seconda Fiesta della Speranza e sarebbe un piacere contare sulla tua presenza.

Prima voglio raccontarti un po' chi è Fabiana: è nata il 2 agosto 2010 a Porlamar, Isola di Margarita, Venezuela; sin da piccola le piace cantare in chiesa, suonare il cuatro (uno strumento folcloristico del nostro paese) e il violino. Fa parte dell'orchestra sinfonica dello stato! Senza dubbi, ha un talento eccezionale donato da Dio. Purtroppo, in mezzo a questa terribile malattia, ha dovuto smettere di suonare per problemi di forza e perché non può uscire di casa per isolamento. Come una brava guerriera, non si è fermata del tutto, ma ha iniziato un nuovo negozio chiamato "Crochet" (seguitela su Instagram @crochet\_friends11). Vende i pupazzi che fa o organizza delle aste per aiutare sua mamma con la sua dieta e le sue medicine. Sappiamo che quello che ricava non è molto, ma lei ha una forza e una fede incredibili.

Fratello e amico, non smettiamo di pregare e portare le nostre benedizioni affinché Fabiana possa guarire completamente. Grazie.



*con suo fratello nell'orchestra*

**FRANCYS**



*Ecco,  
i figli sono un dono che viene dal Signore;  
il frutto del grembo materno  
è un premio.*

*Salmi 127:3*

*Io ti celebrerò,  
perché sono stato fatto in modo stupendo.  
Meravigliose sono le tue opere,  
e l'anima mia lo sa molto bene.*

*Salmi 139:14*

*Perciò l'uomo lascerà  
suo padre e sua madre  
e si unirà a sua moglie,  
e saranno una stessa carne.*

*Genesi 2:24*



## QUANDO I FIGLI SI SPOSANO ...

... si vivono dei momenti difficili da descrivere. Sono pieni di gioia e di grandi emozioni, sono giorni estremamente speciali che rimangono nella mente per tutta la vita. Una festa in famiglia e con gli amici per stare davanti a Dio per unire due cuori e sentire le loro espressioni nel dire: "Sì" o "Sì, con l'aiuto di Dio". Hanno compreso che ci vuole Dio come terza persona nel matrimonio e i Suoi insegnamenti, per avere il Suo aiuto nel tempo del matrimonio con amore, con uno stile di vita dove è visibile il perdono e l'accettazione l'uno dell'altro nella sua diversità, che Dio stesso ha dato diversamente a ognuno di noi.

Noi abbiamo ricevuto due volte questo meraviglioso dono da parte di Dio, che ci ha affidato Priscilla e Marco. Non penso che i figli appartengano solo a noi – a Peter e me. Penso piuttosto che Dio ce li abbia affidati per un tempo, per amarli, curarli e educarli nel rispetto verso gli uomini, verso gli animali e verso l'ambiente. Credo che Dio ci abbia dato con loro anche dei compiti in famiglia che toccano la loro spiritualità, la fede che è una grazia. Senza pressione, ma consapevoli dell'esempio che il genitore dà al figlio. Abbiamo potuto festeggiare anche i giorni dei loro battesimi, che avevano deciso quando avevano 20 e 22 anni. Siamo fieri di loro, della loro fede, delle loro vite e della vita della nuora Miriam e del genero Joao Steph. Siamo riconoscenti ai loro genitori e famiglie e anche ai loro amici. E ringraziamo gli sposi per i giorni di festa che ci hanno preparato!

Nell'arco di un anno, in un giorno di sole che Dio ci regalava, i nostri figli si sono sposati e hanno creato il loro nucleo familiare. I loro sorrisi e visi felici erano così belli che, scrivendo questi pensieri, mi escono di nuovo delle lacrime. Grazie a Dio! Solo con il Suo aiuto siamo stati in grado di crescerli – nel e con il Suo amore, chiedendo la Sua saggezza ogni volta che ne avevamo bisogno, sapendo che anche ogni genitore sbaglia.



Il nostro compito è finito adesso? Sì e no. La parte attiva è finita. Adesso funziona diversamente. Quando hanno bisogno, possono chiedere ogni cosa e ogni aiuto. Desideriamo dare i nostri consigli solo quando ci chiedono e questo fa parte dell'amore e del rispetto verso le nuove famiglie.

Per tutto questo, il mio cuore è pieno di ringraziamenti verso Dio. Per la loro nascita, gli anni da bambini, gli anni difficili da teenager, gli anni da giovani adulti e adesso per i figli sposati. Ogni passo ci ha portato più lontano – dal grembo ai primi passi, asilo/scuola, formazione – ma sono sempre rimasti liberi e rimarranno per sempre nel nostro cuore e passeremo l'eternità insieme nella vicinanza con Gesù e con tutti quelli che hanno creduto veramente in Lui.



### *Un pensiero non solo per le vacanze*

*Che mestiere il cuoco,  
vive quando gli altri riposano...  
Lavora quando gli altri sono in ferie...  
Immerso nel suo mondo di rumori, ed  
odori...  
È solitario il cuoco, musone e brontolone...  
Il cuoco brucia in fretta...sì, brucia in  
fretta perché a 30 anni è come se ne  
avesse 50;  
per il carico di stress, di responsabilità e  
una buona dose d'AMORE per il suo  
lavoro...  
Brontola il cuoco, sì, brontola come una  
pentola di fagioli sul fuoco, ma cerca di  
esaudire quasi sempre le richieste...  
Non si ferma il cuoco...no, non si  
ferma...quando il cuoco mangia, o beve  
una birra, la sua mente sta associando  
quei sapori per tirar fuori chissà quale  
piatto... oppure no... ma non si ferma mai  
il cuoco...  
Dorme poco il cuoco, o quasi non dorme  
in certi periodi dell'anno...  
Abbiate pazienza quando al ristorante  
attendete per una pietanza...*

*Perché spesso dietro a quella pietanza ci  
sono tagli non curati, bruciature non  
fasciate, e malesseri trascurati, famiglie  
semi-abbandonate...e tutto per gratificare  
il vostro palato, o la vostra pausa...*

*Abbiate RISPE del CUOCO, perché mette  
la vostra soddisfazione al di sopra di  
tutto...*

*Il cuoco...o come si dice per lo più adesso  
lo CHEF, ha sacrificato la sua adolescenza  
tra cipolle, patate, filtri di cappe,  
friggitrici da pulire ecc...*

*Quando entrate in qualsiasi locale  
ricordatevi questo per favore... ❤️*



incontro Domenica: ore 10.30  
via Sante Duzioni 14, Cantù-Asnago  
prediche:  
[http://www.centrocristiano.it/prediche\\_ccc\\_online.html](http://www.centrocristiano.it/prediche_ccc_online.html)



LA CHIESA EVANGELICA VICINA A TE

**Per ulteriori informazioni:**

Giuseppe Arena – cellulare: 347 808 9993  
Peter & Rita Felder  
Tel. 031-70 17 78

[www.centrocristiano.it](http://www.centrocristiano.it)