

"Se non ci si sente sperduti,  
non si può trovare la via."

**Licia Troisi**

da [www.frasicelebri.it](http://www.frasicelebri.it)

**Bilancio MAR. 2019**  
Obbiettivo Mensile € 1.740

Entrate € 1.660,55  
Uscite € 555,94

*postacomunitaria*  
**Dragona**

**Maggio 2019**

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

 **Al posto mio**

*(continua da pag.1)*

### **La Bibbia ci istruisce sullo stress**

Es. 18:17-23 – delegare nel sovraccarico di lavoro

Pr. 25:16 – evitare gli eccessi alimentari

Fi. 4:6,7 – pregare per ciò che ci angustia

Ci esorta anche a considerare un giorno di riposo per ricaricarci e lodare il Signore.

Sotto pressione alcune persone reagiscono in modo irascibile. Essere irascibili nasce anche da una insicurezza.

In definitiva l'amore attenua lo stress e ci aiuta a liberarci dall'acredine che si può sviluppare dentro di noi, predispone il cuore a reagire con pazienza e incoraggiamento invece che con collera ed esasperazione.

*Eliana*

## *Annunci e richieste*

### **Compleanni:**

2	Edoardo TOIA	28	Fabrizio Proietti
15	Marcello CAIAZZO	28	Nicola Alessandrini
18	Adolfo LOMBARDI	30	Jeanne MUCCI

06      **Anniversario matrimonio Eddy e Donatella**  
30      **Anniversario matrimonio Lorenzo e Marisa**

Potete scaricare i messaggi ed altri documenti accedendo al sito ufficiale [www.alpostomio.it](http://www.alpostomio.it)

Per info: [Marcello](mailto:Marcello)

**Mandate recensioni, meditazioni, pensieri dalla Parola di Dio a [info@alpostomio.it](mailto:info@alpostomio.it): verranno pubblicati sui prossimi numeri di Posta Comunitaria**

**Dal libro "La sfida dell'amore"  
di Stephen & Alex Kendrick**

### **L'amore pensa all'altro**

Il pensiero dell'amore precede i gesti. L'amore esige attenzioni, insegna a rispettare ed apprezzare gli altri, pensa prima di parlare. Se non siamo attenti a quello che diciamo rischiamo di fare del male, anche senza volerlo.

### **L'amore non è sgarbato**

Essere sgarbati è dire o fare cose spiacevoli alle persone che ci sono accanto, evitiamo perciò di creare disagio badando al nostro comportamento. Le ragioni principali sono ignoranza ed egoismo. Rendiamoci conto di quanto sia sgradevole vivere vicino a persone sgarbate!!

Sal. 112:5 – Felice l'uomo che è garbato

### **L'amore non è irascibile**

Essere irascibile è come vivere sempre vicini alla punta di un coltello, essere chiusi, prevenuti e pronti a reagire in maniera eccessiva. Due sono le ragioni: stress ed egoismo.

Lo stress prosciuga le nostre energie e può essere causato da eccesso di lavoro, di amarezza o da insufficienza di riposo, cibo, esercizio fisico. La vita è una maratona non "una volata", bisogna trovare il giusto ritmo o ben presto ne risentirà il nostro fisico.

*(continua a pag.4)*