

Introduzione. - Suppongo di poter usare le parole stress, preoccupazione, così come ansia, quando parlo della lotta che colpisce tutti noi di tanto in tanto.

- La soluzione più soddisfacente e permanente: _____

I. Contesto

- 1 Re 19:1-3 _____

- Dopo tre anni, Elia sfidò tutti i profeti di Baal _____

II. Sintomi del burnout - vv. 4-14

Elia sperimentò cose che andavano oltre ciò che la vita normale richiedeva alle persone comuni:

- Quando troppe cose buone o troppe cose cattive accadono troppo rapidamente _____

A. Disperazione - v. 4a

B. Svalutazione di sé - v. 4b

C. Rabbia risentimento - v. 10

III. Errori comuni causati dal burnout

Questa condizione ci spinge anche a commettere errori che normalmente non commetteremmo se fossimo equilibrati e riposati:

Errore n. 1 - _____

Errore n. 2 - _____

Errore n. 3 - _____

Il ciclo funziona così:

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

IV. Il rimedio di Dio in 4 parti per il burnout

Dio è consapevole della fragilità del corpo, soprattutto quando è sotto stress. Dio prescrive:

A. Riposo - _____

B. Liberazione - _____

C. Riorientamento - _____

D. Ridedicazione - _____

Se la nostra attenzione è rivolta a Dio e al Suo proposito _____

V. Riassunto

Dio rinnovò Elia con: _____

Ti incoraggio a provare la prescrizione di Dio per il burnout:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____