

## Alerte à l'esprit

### Description

Actes 8 :26-40

En tant qu'athlète, j'ai souvent entendu le dicton « c'est en forgeant qu'on devient forgeron ». J'ai appliqué cela au développement de mes compétences de football où je m'entraînais dur dans l'espoir que mes compétences deviennent parfaites !

J'ai récemment entendu un ajustement à cette citation qui dit : « la pratique rend permanent ». Cela résonne profondément en moi parce qu'à l'âge de 16 ans, je me suis fait exploser le genou droit. J'ai pratiqué des mouvements encore et encore avec une biomécanique incorrecte, ce qui m'a valu une blessure au dos près de 10 ans plus tard ! Je suis de retour en physiothérapie parce que je me suis fait exploser le genou gauche. Le contraste avec mon rétablissement précédent est le jour et la nuit. J'ai un physiothérapeute qui est catégorique sur la biomécanique correcte afin que je n'adopte pas de mauvaises habitudes qui pourraient entraîner d'autres blessures à l'avenir.

On pourrait dire la même chose du fait d'être en harmonie avec l'Esprit. Nous devons nous exercer à entendre l'Esprit afin que notre réponse à l'Esprit soit automatique. Nous devons pratiquer ce que signifie être attentif à ce que dit l'Esprit et obéir fidèlement.

Auteur : Cara Shonamon

**date créée**

2023/11/17