



Zpět do sedla!

10

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

Tajemství
zdravé
kondice

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Když je život těžký a zuří v něm divoké bouře, v mysli se obvykle vynoří otázka: „**Jak to všechno zvládnou?**“ **Proč jsou někteří lidé životními neštěstími zcela zničeni, ať už jim je způsobili druzí nebo si za ně mohou sami, zatímco jiní s nimi dokáží úspěšně bojovat?**

Podle Borise Cyrulnika může z každé negativní události vyklíčit semínko vítězství, pokud se cesta člověka, který byl v životě těžce zraněný, protne se stopou někoho významného, kdo mu může být vzorem. Takový člověk nám může, ať už vědomě či nevědomě, pomoci a probudit nás k životu.

Odolnost není statická, je dynamická a roste; vede k obnovení životního nasměrování, k nalezení smyslu prostřednictvím (i navzdory) utrpení a k úspěšnému stanovení si dalších cílů. Odolnost získáme, když se vědomě rozhodneme bojovat se svými zraněními, nočními můrami a zničujícími zážitky z minulosti. To ovšem předpokládá, že se vydáme na cestu, na které se těžkosti stávají příležitostmi.

Odolnost poskytuje mechanismy, jak správně reagovat, učit se a poučit se, objevovat možnosti a příležitosti, důvěřovat a věřit.

Jacques Lecompte to vyjádřil takto: „Naděje na lepší budoucnost je nepostradatelným záchranným kolem, bez kterého bychom byli pohlceni vlnami zoufalství.“ **Prostřednictvím víry a důvěry může být tedy počínaje dneškem i v našem životě možné cokoliv; vždyť na konci každého tunelu je světlo.**

Céline Rossetti-Aurouze
Zdravotní sestra

