



# Zpět do sedla!

10

## Tajemství zdravé kondice

Nehody, pohromy, zneužití či opuštění nejbližšími, to jsou životní zkoušky, jež mohou mít za následek hluboké fyzické a psychické poranění. Jak po

takové traumatické zkušenosti opět „nasednout do sedla“? Jak znovuobjevit životní nasměrování a radost ze života? Odolnost představuje získanou schopnost úspěšně překonávat úskalí života. Jde o dlouhodobý a dynamický proces, který je podpořený kombinací vícečetných faktorů, mezi něž patří víra, rodinné vazby, podpora přátel,

síla vůle, vytrvalost a někdy i lékařská péče. Tragická událost nemusí znamenat konec smysluplného života. Může se jednat o podnět, který umožní povznést se nad problémy a dosáhnout ještě vyšších cílů. ♥

## Začít se dá už dnes!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CÍRKEV ADVENTISTŮ  
SEDMÉHO DNE

150  
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

health  
MINISTRIES  
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Céline Rossetti-Aurouze

Zdravotní sestra

Clermont- Ferrand, Francie