



¡Recupe- rándose!

10

Secretos del Bienestar

Accidentes, catástrofes, abusos y el abandono se encuentran entre algunas de las dificultades de la vida, que pueden infligir profundas heridas físicas y morales. ¿Cómo

podemos recuperarnos después de estas experiencias traumáticas? ¿Cómo podemos recuperar el rumbo y volver a disfrutar de la vida? La resiliencia es la habilidad aprendida de superar con éxito las pruebas de la vida. Es un proceso a largo plazo y dinámico, facilitado por la combinación de varios factores como la fe, los vínculos familiares, el apoyo de los amigos, la fuerza de voluntad,

la perseverancia y, en ocasiones, la ayuda médica. Un suceso trágico no significa necesariamente el final de una vida con sentido. ¡Puede ser el incentivo para alcanzar incluso mayores alturas y logros a pesar de los desafíos! 💖

¡Puedes empezar hoy mismo !



IGLESIA ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA

150
AÑOS

PROMOCIÓN DE LA SALUD

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

secretsofwellness.org

