



# Fii plin de viață!

10

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



BISERICA ADVENTISTĂ  
DE ZIUA A ȘAPTEA

150<sup>DE</sup>  
DE ANI

PROMOVARE A SANATĂȚII

**Secretele**  
Sănătății

health  
MINISTRIES  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Când viața este dificilă și ne lovesc furtunile rămâne arzător în mintea noastră întrebarea: **Cum depășesc și această situație? De ce unii oameni sunt total distruși de ocaziile nefericite ale vieții, indiferent că sunt provocate de alții sau de noi înșine, în timp ce alții reușesc să le depășească?**

Pentru Boris Cyrulnik, orice obstacol poate deveni o victorie dacă... „drumul unei persoane rănite se întretaie cu cel al unei persoane importante sau al unui model influent.” Această persoană poate, prin suport, intenționat sau neintenționat, să ne pună în mișcare.

Optimismul nu este static, ci dinamic și progresiv, redescoperirea direcției în viață, găsirea sensului și, în ciuda suferinței, să-ți stabilești cu succes țintele ulterioare. A dezvolta adaptabilitatea înseamnă să lupți împotriva rănilor, coșmarelor și a opreliștilor devastatoare ale trecutului. Înseamnă să intri în luptă și să transformi dificultatea în oportunitate.

Adaptabilitatea oferă mecanismul să te ridici din nou, să înveți, sau să reînveți, să crești, să descoperi noi surse de potențial sau să ai din nou încredere.

După cum observă Jacques Lecompte, „speranța într-un viitor mai bun este o gemenă indispensabilă pentru evitarea înecului în valurile agoniei.” **Deci, de astăzi înainte, toate lucrurile pot fi posibile prin încrederea și credința sigură că există lumină la capătul tunelului.**

**Céline Rossetti-Aurouze**  
Asistent medical

