

A photograph of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership. The background is a blurred mountain landscape. The hand on the left is a man's arm, and the hand on the right is a woman's arm wearing a checkered shirt.

# Späť do

# sedla!

10

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



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

**T**ajomstvá  
zdravej  
kondície

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**K**ed' sa život stane ťažký a do našich životov sa oprie mrazivý vietor búrok, v mysli sa vynorí otázka: **“Ako to zvládnem?”** **Prečo sú niektorí ľudia úplne zdevastovaní životnými nešťastiami, ktoré si privodia oni sami alebo tí druhí, zatiaľ čo iní s nimi dokážu úspešne bojovať?**

Pre Borisa Cyrulnika sa z každej negatívnej udalosti môže stať semienko víťazstva, ak ... .... cesta človeka ktorý je zranený životom sa križuje s cestou významného človeka alebo ľudského vzoru. Takýto človek nám dokáže, či už si to uvedomuje alebo nie, pomôcť a vzbudiť v nás novú aktivitu.

Odolnosť nie je statická – je dynamická a rastúca a vedie k obnoveniu životného smerovania, k nájdeniu zmyslu prostredníctvom a napriek utrpeniu a k úspešnému stanoveniu si ďalších cieľov. Nadobudnúť odolnosť znamená rozhodnúť sa vedome bojovať so zraneniami, nočnými morami a zničujúcimi negatívnymi zážitkami z minulosti. Znamená to vydať sa na boj, v ktorom meníme ťažkosti na príležitosti.

Odolnosť poskytuje mechanizmus ako úspešne reagovať, poučiť sa, opäť sa učiť, objavovať nové možnosti, dôverovať, či znovu začať veriť.

Jacques Lecompte to vyjadril takto: “Nádej v lepšiu budúcnosť je pre nás nevyhnutné záchranné koleso, inak budeme pohltení vlnami zúfalstva.” **Takže od dnešného dňa je všetko možné skrze dôveru a vieru s presvedčením, že aj tunel sa raz skončí svetlom.**

**Céline Rossetti-Aurouze**  
Operačná sestra

