

Späť do sedla!

10

Tajomstvá zdravej kondície

Nehody, pohromy, zneužívanie a dokonca opustenie najbližšími patria medzi rôzne životné skúšky, ktoré môžu vyústiť do hlbokých fyzických a morálnych

zranení. Ako sa dá po takýchto traumatických skúsenostiach znova "naštartovať"? Ako je možné opäť nájsť svoje životné nasmerovanie a radosť? Odolnosť predstavuje naučenú schopnosť úspešne prekonávať životné úskalia. Ide o dlhodobý a dynamický proces, ktorý je podporený kombináciou viacerých faktorov, akými sú viera, rodinné väzby, podpora priate-

ľov, sila vôle, vytrvalosť a niekedy aj lekárska starostlivosť. Tragická udalosť nemusí znamenať koniec zmysluplného života. Môže predstavovať podnet vystúpiť ešte vyššie a dosiahnuť ešte väčšie ciele napriek problémom. ❤️

Začať sa dá už dnes!

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY



INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Céline Rossetti-Aurouze

Operačná sestra

Clermont- Ferrand, Francúzsko