



Инвестирайте В здравословните взаимоотношения!

3

www.secretsofwellness.org



ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ
ОТ СЕДМия ДЕН

150
ГОДИНИ

Здравно популяризиране

Тайните
на
здравето

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Здравословните взаимоотношения не се получават случайно! Дали искаме или не, в даден момент ние сме в различни отношения с нашите родители и деца, с нашите партньори или колеги. Ако тези взаимоотношения са градивни, нашата имунна система се подсилва и способността ни да се борим с болести се увеличава.

Докато някои се наслаждават на взаимоотношенията в своето семейство и на работното място, други страдат от своите взаимоотношения. Провалените взаимоотношения – поради конфликти, насилие, злоупотреба, или проблеми с партньора – могат да имат сериозни последици за здравето на засегнатите, като: безсъние, депресия, главоболие или умора. Лошите взаимоотношения въздействат върху нашето здраве. Но ние се нуждаем един от друг. Известният философ и лекар Виктор Франкл веднъж казал за значението на живота: **„Човек научава своята цел в живота, когато се обърне към нещо или към някого.“** Апостол Павел дори отива по-далеч като пише: **„Не оставайте никому длъжни в нищо, освен един друг да се обичате.“** (Римл.13:8)

Как мога да спомогна една връзка да процъфти отново? Добрите комуникативни умения са необходими за успешните взаимоотношения: Нека да се научим как да изразяваме нашите чувства и да показваме, че сме заинтересувани от това, как се чувства нашият партньор! Прощението и благодарността също могат да се усвоят.

Сближете се с вашия партньор, вашите родители, деца и колеги по нов, различен начин, за да са успешни вашите взаимоотношения. Вие ще сте най-облагодетелствани от това! Нито здравето, нито здравословните взаимоотношения се получават случайно – тяхното бъдеще е във ваши ръце!

Dr. Klaus Gstirner

Лекар и психотерапевт

