



Investi in relazioni interpersonali sane!

3

www.secretsofwellness.org



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA
DEL SETTIMO GIORNO

150
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

Segreti
del
Benessere

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

I buoni rapporti interpersonali non si costruiscono per caso! Che lo vogliamo o no, noi entriamo costantemente in relazione con genitori, figli, partner o colleghi. Se questi rapporti sono edificanti, il nostro sistema immunitario si rafforza e la nostra capacità di combattere le malattie aumenta. Mentre alcuni godono delle loro relazioni familiari e lavorative, altri ne soffrono. I rapporti falliti – a causa di conflitti, violenza, abusi o altri problemi – possono avere serie conseguenze sulla nostra salute (es. insonnia, depressione, mal di testa o ansia). I rapporti interpersonali malsani compromettono il nostro benessere. Tuttavia, abbiamo bisogno l'uno dell'altro. Il rinomato filosofo e fisico Viktor Frankl disse una volta sul senso della vita: **“L'uomo individua il proprio senso della vita nel momento in cui si dedica a qualcosa o a qualcuno”**. L'apostolo Paolo scrisse ulteriormente: **“Non abbiate altro debito con nessuno se non d'amarvi gli uni gli altri”** (Rom 13:8).

Cosa posso fare per far rivivere una relazione interpersonale? Per avere dei rapporti di successo è necessario sviluppare delle buone competenze nella comunicazione. Vogliamo imparare ad esprimere le nostre emozioni e vogliamo mostrare interesse nelle emozioni altrui! Perdono e gratitudine sono doni che possiamo acquisire.

Mettiti di nuovo in contatto con il partner, i genitori, i figli e i colleghi, e fai rinascere dei rapporti interpersonali di successo. Tu sarai colui/colei che ne trarrà maggior beneficio! Una buona salute e dei rapporti interpersonali sani non sono il frutto del caso, essi dipendono da te!

Dott. Klaus Gstirner

**Medico e
psicoterapista**

