



# Was wir denken, ist nicht egal!

7

## Gesundheit kein Zufall

Seelisches Wohlbefinden ist wichtig für unsere Gesundheit. Es beeinflusst die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln. Dies spielt eine große Rolle für unsere Fä-

higkeit, Stress zu bewältigen, Beziehungen zu gestalten sowie für unsere Produktivität. Was fördert unsere seelische Gesundheit? Eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und auch Bewegung beeinflussen die Gehirnfunktion positiv. Unsere emotionale Intelligenz ist auch eng mit unseren religiösen Überzeugungen verbunden. Was wir glauben, beeinflusst unsere Gefühle und bestimmt, wie wir auf Ereignisse in un-

serem Leben reagieren. Auch eine positive Lebenseinstellung verbessert die seelische Gesundheit. Wer positiv denkt, hat viele Gesundheitsvorteile. Willst du es selbst erleben? Denke positiv! ♥

Du kannst  
heute damit  
beginnen!

