



Има значение това, което мислим!

7

Тайните на здравето

Психическото здраве е част от общото здраве, влияещо на начина, по който мислим, чувстваме и действаме. То играе голяма роля в нашата способност да се справяме със стреса, да общуваме

с другите и да бъдем продуктивни. Какво повишава нашето психическо здраве? Подходящата храна, умерен сън и физически упражнения, всичко това въздейства върху мозъчната дейност. Нашата емоционална интелигентност е също силно свързана с религиозните ни убеждения. Това, в което вярваме, оказва влияние върху развитието на нашите емоции и определя как ние реагираме на събитията в жи-

вота ни. Друг начин да повишим психическото си здраве е да имаме положително отношение в живота. Позитивно мисленето преживяват редица ползи, включително и по-добро психическо здраве. Защо да не опитате това и вие самите? Мислете позитивно! ♥

Можеш да започнеш днес!

www.secretsofwellness.org



ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ
ОТ СЕДМИЯ ДЕН

150
ГОДИНИ

Здравно популяризиране

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Dr. Jan-Harry Cabungcal
Невролог
Лозана, Швейцария