



# Na myšlienkach záleží!

7

## Tajomstvá zdravej kondície

Duševné zdravie tvorí dôležitú súčasť nášho celkového zdravia. Ovplyvňuje spôsob, akým uvažujeme, cítime a konáme. Zohráva veľkú úlohu v našej schop-

nosti zvládať stres, vychádzať s ľuďmi okolo nás a žiť produktívne. Čo zlepšuje naše duševné zdravie? Správna strava, zdravý spánok a fyzická aktivita pozitívne vplyvajú na činnosť mozgu. Naša emočná inteligencia je tiež veľmi úzko spätá s našim náboženským presvedčením. To, čomu veríme, ovplyvňuje rozvoj našich emócií a určuje spôsob, akým reagujeme na životné udalosti. Ďalší spôsob, ako

zlepšiť svoje duševné zdravie, je osvojenie si pozitívneho životného postoja. Pozitívne ladení ľudia zakúšajú viacero blahodarných zdravotných účinkov, vrátane lepšieho duševného zdravia. Čo vám bráni skúsiť to? Myslite pozitívne! 💖

**Začať sa dá  
už dnes!**



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY



INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

[secretsofwellness.org](https://secretsofwellness.org)

