



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 naším 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!

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Jan-Harry Cabungcal
Vedecký pracovník v
oblasti neurológie
Lausanne, Švajčiarsko