

# Pokoř pro náš nepokoř!



8

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CÍRKEV ADVENTISTŮ  
SEDMÉHO DNE

150  
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

**Tajemství**  
zdravé  
kondice

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



**J**eden muž přihlížel tomu, jak si král hraje s kuřetem. Překvapený muž se krále otázel, jestli nemá něco důležitějšího na práci. „Člověk nemůže dělat stále jen důležité věci,“ odpověděl král. „Pouze tehdy, kdy se z času na čas věnuji zdánlivě bezvýznamným záležitostem, jsem schopen vykonávat důležité úkoly.“

Chceme-li předejít syndromu vyhoření, je nezbytné si uvědomit důležitost odpočinku a regenerace. Pravidelné přestávky v práci snižují pocit únavy a zvyšují efektivitu. Dopřejme si čas na fyzickou aktivitu, pijme čistou vodu. Vědomě si plánujme přestávky.

**Naučme se večer se ztišit.** Světla a obrazovky nás okrádají o noční odpočinek. Plnohodnotný spánek zvyšuje kvalitu života a pomáhá předcházet onemocněním. Dodržujme pravidelný režim spánku a v noci pokojně odpočívejme.

**Těšme se na víkend!** Sám Stvořitel v sobotní den odpočinul. A nám daruje každý týden 24 hodin – k odpočinutí těla, mysli i duše. Věnujme čas budování vztahů, najděme čas na lásku.

**A nezapomínejme někdy vypnout.** Pravidelně si navozujeme „efekt dovolené“, charakteristický přerušením práce, změnou místa i časem, který si vyhradíme pro sebe a naše milé. Schopnost vypnout je klíčem k regeneraci a prostředkem pro mentální a emocionální odpoutání se od životních stresů a tlaků.

**„Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.“** (Matouš 11,28). Pravý odpočinek je v milosti Ježíše Krista. On si přeje, aby náš život měl optimální kvalitu.

**Dr. Christoph Bornand**  
Zubní lékař

