

# ¡Descanso para nuestra inquietud !



8

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



IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SÉPTIMO DÍA

150  
AÑOS

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Secretos  
del  
Bienestar

health  
MINISTRIES  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**E**rased una vez, un hombre que vio a un rey que estaba jugando con un pollo. Asombrado, el hombre preguntó si no tenía nada más importante que hacer. "Un hombre no puede estar haciendo siempre cosas importantes", respondió el rey. "Sólo cuando de vez en cuando trato con cosas aparentemente insignificantes soy capaz de hacer también las cosas importantes."

Para prevenir el agotamiento es necesario valorar la importancia del descanso y la recuperación. Los descansos regulares disminuyen la fatiga e incrementan la eficiencia. Dedica tiempo a hacer ejercicio y beber agua. ¡Planea tus descansos con antelación!

**Establece un entorno tranquilo a partir del atardecer.** Las luces y las pantallas nos roban tiempo de descanso nocturno. Un sueño adecuado aumenta la calidad de vida y nos ayuda a prevenir enfermedades. Mantén una rutina de sueño y descanso regular cuando te acuestes a dormir por la noche.

**¡Da la bienvenida al fin de semana!** El Creador descansó el Sábado y nos regala cada semana 24 horas de descanso para nuestro cuerpo, mente y alma. Dedica tiempo para las relaciones y para el amor.

**Preocúpate de tener un tiempo de desconexión.** El "efecto vacaciones" viene marcado por una interrupción del trabajo, un cambio de lugar y un tiempo para nosotros mismos y para los que amamos.

Desconectar es la clave de la recreación y el medio para alejarse mental y emocionalmente del estrés y la tensión.

**"Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar"** (Mateo 11:28). El verdadero descanso es en la gracia de Jesucristo. ¡Él desea para nosotros que tengamos una calidad de vida optima!

**Dr. Christoph Bornand**  
Dentista

