

Du repos pour notre agitation !



8

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
A N S

PROMOTION DE LA SANTE

Secrets de
Bien-être

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Un homme observait un roi qui jouait avec une poule. Étonné, l'homme demanda au roi s'il n'avait rien de plus important à faire. « Un homme ne peut pas toujours faire des choses importantes », répliqua le roi. « C'est seulement lorsque je m'occupe de temps en temps de choses apparemment insignifiantes, que je suis aussi en mesure de gérer des choses plus importantes. »

Pour prévenir un burnout, il est nécessaire de saisir l'importance du repos et de la récupération. Des pauses régulières diminuent la fatigue et augmentent l'efficacité. Planifiez donc vos pauses délibérément ! Prenez le temps de faire de l'exercice et de boire de l'eau.

Passez la soirée au calme. Lumières et écrans nous privent de notre repos nocturne. Un sommeil adéquat augmente la qualité de vie et contribue à prévenir la maladie. Instaurez une routine de sommeil et détendez-vous lorsque vous vous couchez le soir.

Souhaitez la bienvenue au week-end ! Le Créateur s'est reposé le jour du Sabbat et nous offre chaque semaine 24 heures de repos pour notre corps, notre âme et notre esprit. Prenez du temps pour vos relations et du temps pour aimer.

Accordez-vous du temps libre. "L'effet congés" se crée par une interruption du travail, un changement de lieu et du temps pour soi et pour ses proches. Se déconnecter est la clé du repos et le moyen de se dissocier mentalement et émotionnellement du stress et des soucis.

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos » (Matthieu 11.28). Le véritable repos est dans la grâce de Jésus-Christ. Il désire pour nous une qualité de vie optimale !

Dr. Christoph Bornand
Dentiste

