

# Riposo una vita vita senza riposo!



8

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



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA  
DEL SETTIMO GIORNO

150  
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

**Segreti** del  
Benessere

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

C'era una volta un uomo che osservava un re giocare con una gallina. Meravigliato, l'uomo chiese al re se non avesse nulla di più importante da fare. "Un uomo non può occuparsi sempre di cose importanti", il re rispose. "È solo occupandomi di tanto in tanto di cose apparentemente insignificanti, che sono in grado di affrontare anche sfide importanti".

Per prevenire il burnout è necessario riconoscere l'importanza del riposo e del recupero. Pause regolari riducono la fatica e aumentano l'efficienza. Dunque, pianifica consapevolmente i tuoi momenti di pausa. Riserva del tempo all'esercizio fisico e a bere dell'acqua.

**Fa' in modo di trascorrere serate tranquille.** Luci e schermi TV ci derubano del riposo notturno. Un sonno adeguato aumenta la qualità della vita e previene le malattie. Dai regolarità al tuo sonno e riposa con tranquillità quando vai a letto la sera.

**Dai il benvenuto al week-end!** Il Creatore si è riposato nel giorno di sabato e, ogni settimana, ci dona 24 ore di riposo: per il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima. Dedica tempo alle relazioni interpersonali e all'amore.

**Prenditi una pausa.** Le vacanze sortiscono il loro effetto rigenerante solo se s'interrompe il lavoro, se si cambia località e se ci si dedica a se stessi e ai propri cari. "Staccare" significa trovare il modo per rigenerarsi, ovvero dissociarsi mentalmente ed emozionalmente da stress e fatica.

**"Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo" (Mt 11:28).** Il vero riposo lo si trova nella misericordia di Gesù Cristo. Egli desidera che possiamo godere un'ottima qualità di vita!

**Dr. Christoph Bornand**  
Dentista

