

Odihnă pentru neodihna noastră!



8

www.secretsofwellness.org



BISERICA ADVENTISTĂ
DE ZIUA A ȘAPTEA

150^{DE}
DE ANI

PROMOVARE A SANATĂȚII

Secretele
Sănătății

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

O dată, un om se uita la un împărat care se juca cu un pui. Uimit, omul l-a întrebat dacă nu avea ceva mai important de făcut. „Omul nu poate face întotdeauna lucruri importante,” i-a spus regele. Doar atunci când, din când în când, rezolv lucruri aparent neimportante, pot rezolva și lucruri importante.”

Pentru a preveni epuizarea este important să vezi importanța odihnei și a refacerii. Pauzele regulate reduc oboseala și sporesc eficiența. Fă-ți timp să bei apă și pentru exercițiu fizic. Plănuiește-ți în avans pauzele!

Păstrează-ți serile liniștite. Luminile și ecranele ne jefuiesc de odihna nopții. Somnul adecvat sporește calitatea vieții și ajută la prevenirea bolilor. Fă-ți un program regulat de somn și fii calm seara când mergi la culcare.

Bucură-te de zilele de la finalul săptămânii! Creatorul s-a odihnit în ziua de Sabat și ne pune la dispoziție săptămânal 24 de ore de odihnă pentru corpurile, mințile și sufletele noastre. Ia-ți timp pentru relații și timp pentru a iubi.

Ai grijă să iei o pauză! „Efectul de vacanță” este obținut prin întreruperea muncii, schimbarea locului și timpul disponibil pentru noi și cei dragi. Deconectarea este cheia pentru recreere și înseamnă să te disociezi mental și emoțional de situațiile stresante și de cauzele acestora.

„Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă.” (Matei 11:28). Adevărata odihnă este în harul lui Isus Hristos. El dorește să avem calitatea optimă a vieții!

Dr. Christoph Bornand
Stomatolog

