

Pokoľ pre náš nepokoľ!



8

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá
zdravej
kondície

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Raz sa jeden muž prizeral tomu, ako sa kráľ hrá s kuraťom. Prekvapený človek sa kráľa spýtal, či nemá nič dôležitejšie na práci. "Človek nemôže stále robiť dôležité veci." odvetil kráľ. "Len vtedy, keď sa z času na čas venujem zdanlivo nevýznamným veciam, som schopný robiť aj dôležité veci."

Ak chceme predchádzať syndrómu vyhorenia, je nevyhnutné uvedomiť si dôležitosť odpočinku a regenerácie. Pravidelné prestávky znižujú pocit únavy a zvyšujú efektivitu. Doprajme si čas na fyzickú aktivitu a pitie čistej vody. Vedome si naplánujme prestávky.

Dodržujme ticho večerného času. Svetlá a obrazovky nás okrádajú o náš nočný odpočinok. Správny spánok zvyšuje kvalitu života a pomáha predchádzať ochoreniam. Dodržujme pravidelný režim spánku a počas neho pokojne odpočívajte.

Tešme sa na víkend! Sám Stvoriteľ si v sobotný deň odpočinul a aj nám daruje každý týždeň 24 hodín pre odpočinok tela, mysle a duše. Venujme čas budovaniu vzťahov a láske.

A nezabúdajte "vypnúť". Navodzujeme si pravidelne "dovolenkový efekt", ktorý je charakteristický prerušením práce, zmenou miesta a časom vyhradeným pre nás a našich milých. Schopnosť "vypnúť" je kľúčom k regenerácii a prostriedkom pre mentálne a emocionálne odpútanie sa od stresov a tlakov života.

"Podďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení a ja vám dám odpočinúť" (Matúš 11:28). Ten pravý odpočinok je v milosti Ježiša Krista. On si praje, aby náš život mal optimálnu kvalitu.

Dr. Christoph Bornand
Zubný lekár

