

# Pokoj pre náš nepokoj!



8

## Tajomstvá zdravej kondície

**S**yndróm vyhorenia je realita, ktorá sa zdá byť súčasťou moderného životného štýlu. Napriek tomu je možné tomuto akútnemu problému úplne predchádzať. Zo-

pár jednoduchých opatrení nám môže pomôcť sa mu vyhnúť. Ak je to možné, doprajme si pravidelné prestávky, a to každé dve hodiny. Toto zvýši našu výkonnosť. Dodržiujme pravidelný spánkový režim v trvaní 7-8 hodín denne, vyhýbajme sa stresu, hádkam a bohatým jedlám pred večerným spánkom. Každý sobotný deň je dar času pre budovanie vzťahov s našimi blíznymi a Bohom. Vychutnajme si

tento každotýždenný odpočinok. Doprajme si tiež čas na pravidelnú dovolenku na miestach, kde nie sme k zastihnutiu a kde si môžeme “dobiť batérie.” Vedome si plánujme čas pre regeneráciu a odpočinok. Takto budeme môcť zvládnuť výzvy a dlhodobu im čeliť. ♥

## Začať sa dá už dnes!



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

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

