



Investuj do zdravých Vztáhov!

3

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá
zdravej
kondície

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Zdravé vzťahy nie sú dielom náhody! Či už si to uvedomujeme alebo nie, v každom momente sa nachádzame v rôznych vzťahoch – k rodičom, deťom, partnerovi či ku kolegom. Ak sú tieto vzťahy budujúce, potom je náš imunitný systém posilnený a rastie aj naša schopnosť bojovať s ochorením.

Kým niekto si vzťahy v rodine užíva, pre iného sú zdrojom utrpenia. Zlyhávajúce vzťahy – v dôsledku hádok, násilia, zneužívania alebo iných partnerských problémov – môžu mať veľmi závažný vplyv na zdravie tých, ktorí sú v nich účastní. Výsledkom môže byť nespavosť, depresia, bolesť hlavy alebo vyčerpanie. Nezdravé vzťahy narúšajú náš stav pohody. Na druhej strane však potrebujeme jeden druhého. Známy filozof a lekár Viktor Frankl sa raz o zmysle života vyjadril takto: « Človek objaví zmysel svojho života vtedy, keď sa uchýli k niečomu alebo k niekomu. » Apoštol Pavol to ďalej rozvádza, keď hovorí: « Nikomu nebudte nič dlžní, okrem toho, aby ste sa navzájom milovali... » (Rim 13,8)

Ako môžem prispieť k tomu, aby moje vzťahy opäť prekvitali? Pre úspešné vzťahy sú nevyhnutné dobré komunikačné zručnosti: Naučme sa vyjadrovať svoje pocity a tiež sa zaujímať o to, čo cíti ten druhý! Je možné naučiť sa tiež odpusteniu a vďačnosti.

Opäť oslov partnera, rodičov, deti, kolegov a začni so svojimi vzťahmi nanovo! A budeš to ty, kto z toho bude mať najväčší úžitok. Rovnako ako zdravie, ani zdravé vzťahy nie sú dielom náhody! Je to v твоjich rukách!

Dr. Klaus Gstirner

Lekár a
psychoterapeut

