

DUŠEVNÉ ZDRAVIE V 12 KROKCH

1. Prijímaj sám seba

Spoznávaj seba, svoje dary, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu, ale neber sa veľmi vážne.

2. Hovor o tom!

Hovor o tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítaš, o svojich smútkoch, ale i radoostiach a úspechoch. Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná!

3. Buď aktívny!

Život je rieka, raz plávame s prúdom, raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi.

4. Uč sa nové veci!

Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať „aspoň som to skúsil“.

5. Stretávaj sa s priateľmi

Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatia, náklonnosť, kamarátstvo, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radostí života.

6. Rob niečo tvorivé!

Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvoriť môžeme v ateliéri i záhrade, v divadle i dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok. Výtvar možno skritizovať, ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.

7. Zapoj sa a pomáhaj

Pohyb krídiel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete a okolo teba. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú, dávajú zmysel nášmu vlastnému životu. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá.

8. Neváhaj požiadať o pomoc

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, požiadaj o pomoc.

9. Oddychuj a uvoľni sa

Uč sa oddychovať a hľadať veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax.

10. Zdolávaj prekážky!

Každá životná prekážka je novou príležitosťou na rast a zmenu.

11. Neboj sa snívaj!

Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť.

12. Ži tu a teraz!

Minulosť je mŕtva a budúcnosť ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz.

Zdroj: <https://dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/>