



Idei CREATIVE
PENTRU SĂNĂTATE



Dr. Des Cummings Jr.
Dr. Monica Reed



Idei C·R·E·A·I·V·E

evs 
editura viață și sănătate

© 2005 Florida Hospital Publishing

Pentru ediția în limba română

© 2013 – Editura Viață și Sănătate. Toate drepturile rezervate.

Coordonator proiect: Christian Sălcianu

Traducere: Simona Gogiu, Christian Sălcianu

Redactare: Adela Băncău-Burcea

Corectură: Livia Ciobanu-Mihai

Tehnoredactare: Dragoș Gârea

Grafică: Dragoș Gârea

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate
prin rețeaua sa națională de librării
www.viatasisanatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate,
str. Cernica nr. 101, Pantelimon, jud. Ilfov, România
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
E-mail: comenzi@viatasisanatate.ro
Site: www.viatasisanatate.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României **CUMMINGS, DES**

Idei creative / Des Cummings ;

trad.: Christian Sălcianu, Simona Gogiu. -

Pantelimon : Viață și Sănătate, 2013

ISBN 978-973-101-707-5

I. Sălcianu, Christian (trad.)

II. Gogiu, Simona (trad.)

FORMULA ORIGINALĂ PENTRU STAREA DE BINE

• 7 •

SECRETUL SUCCESULUI

• 15 •

IEȘIREA DE PE BANDA DE VITEZĂ

• 25 •

PRINCIPIILE PARADISULUI

• 39 •

ADEVĂRATUL IZVOR AL TINEREȚII

• 53 •

CREDINȚA ÎȚI POATE ÎMBUNĂȚĂȚI SĂNĂTATEA

• 67 •

CUM TE ÎMBOGĂȚEȘTI DĂRUINDU-TE ALTORA

• 77 •

VINDECAREA TRUPULUI ȚINE ȘI DE MINTE

• 87 •

CE MÂNCĂM PENTRU O SĂNĂTATE DEPLINĂ

• 99 •

VIAȚA LA SUPERLATIV

• 109 •



Idei C.R.E.A.T.I.V.E

PENTRU SĂNĂTATE

- Ce-ați zice dacă cineva v-ar oferi o cale de a găsi mai multă energie pentru întreaga zi?
- Ce-ați zice, de asemenea, de o mai bună sănătate zilnică?
- Dar despre o viață mai lungă?
- Ați vrea să știți cum să vă refaceți mai repede după o boală?
- Vă doriți relații cu cei dragi mai puternice și pline de înțelegere?
- Este dorința inimii dumneavoastră să aveți mai multă bucurie și pace a minții în fiecare zi?

SISTEMUL DE SĂNĂTATE IDEI CREATIVE



capitolul I

FORMULA ORIGINALĂ PENTRU STAREA DE BINE

Aceasta ar putea fi cea mai importantă carte pe care o citiți anul acesta. Vă va ajuta să experimentați viața la superlativ, să găsiți noi energii și reconfortanta pace. Ideile pe care le veți afla aici s-ar putea să vă dea viața cu totul peste cap – spre mai bine!

Acum, înainte de a vă neliniști, aș vrea să vă spun despre ce nu va face cartea aceasta. Nu vă va cere să treceți pe o dietă exclusiv cu soia, să alergați 20 de km pe zi sau să „ațipiți pentru reîncărcare” 10 minute la fiecare oră.

Mi-ar plăcea să vă spun că secretul sănătății optime stă în savurarea unei înghețate în fiecare după-amiază, dar cartea aceasta nu vă va duce nici spre lucruri excentrice, la modă, dar nici spre extreme – Idei CREATIVE este despre un nou mod de a gândi viața.

Sună simplist? Poate da, poate nu. Conceptul este ușor de înțeles – opt principii simple pentru o viață nouă. Dar, ca orice lucru bun, procesul implică angajament, energie și timp. Însă câștigul va întrece orice dividend sau profit pe care vi l-ar putea oferi cineva vreodată.

Puteți să aveți o viață mai bună. Pe cea mai bună!

De ce ați vrea o viață mai bună? De ce să acceptați efortul schimbării, când poate duceți deja o viață în regulă?

Pentru mulți, scopul poate fi, pur și simplu, să se simtă mai bine cu fiecare zi. Să nu se mai îmbolnăvească așa de frecvent, să scadă în greutate, să doarmă mai bine, să aibă tensiunea arterială în limite normale, să ridice cu câteva unități calitatea vieții în general. Sigur, sunt ținte mărețe, dar există și un *dincolo* de acest orizont limitat la zile mai bune.

Trebuie să trăiți mai mult pentru generațiile care vin. Fie că este vorba de copii, de nepoți sau de cei din jur, toți au aceeași nevoie – nevoia de dumneavoastră. Dacă nu faceți tot ce se poate pentru a trăi mai mult și mai bine, atunci toți acești oameni pe care-i iubiți vor fi privați de ani buni de bucurie și afecțiune pe care le-ați fi putut împărtăși.

Cartea aceasta nu vrea doar să vă facă mai buni, la nivel individual, ci să fiți permanent în acea formă în care să puteți lăsa în urma dumneavoastră – altora – exact moștenirea pe care o doriți.

CARTEA VĂ ESTE ADRESATĂ!

Poate că deschideți rapid cartea și vă întrebați: Ce nevoie am de o carte despre sănătate? Arăt bine, mănânc moderat, dorm bine. La ce să-mi fie de folos?

Indiferent de nivelul de sănătate pe care-l aveți, principiile ei vă pot duce și mai sus. Și, dacă nu sunteți mulțumit de cum vă simțiți, ea vă va ajuta să fiți în cea mai bună formă fizică și psihică.

*Cu toții ne facem timp pentru lucrurile pe care
le dorim cu adevărat. (WILLIAM FEATHER)*

Dacă, în mare parte, sunteți bine, dar vreți un stimulent de energie, seria de Idei CREATIVE vă va descoperi noi modalități pentru a vă spori vitalitatea și a adăuga o nouă strălucire ochilor dumneavoastră. Poate adăuga mai multă siguranță pașilor unui adolescent și soluții practice pentru zile mai bune pentru cei trecuți de 50, 60, 70 de ani (sau, de ce nu, mai mult).

Sună incredibil?

Citiți-o și veți crede, pentru că veți găsi un model realist și practic a ceea ce ar trebui să fie viața. Nimic din ceea ce veți citi nu are de-a face cu ce e la modă. Cele 8 principii incluse aici sunt vechi de când lumea și au trecut toate proba timpului.

EXPERIENȚE PERSONALE!

Setul Idei CREATIVE nu este un plan bazat pe concepte ezoterice psiho-transformaționale sau pe vorbe mari. Cartea este bazată pe fapte dovedite, pe istorii personale de schimbare, îmbunătățire, reenergizare și pace.

Veți întâlni un capelan care și-a schimbat radical viața după ce a devenit activ fizic. Veți afla despre un avocat care a învățat să reducă ritmul nebunesc al vieții și, prin aceasta, și-a recuperat familia. Și veți citi despre un cercetător în domeniul cancerului, care a experimentat el însuși

boala necruțătoare, despre rețeaua de prieteni, rude și cunoștințe care s-a mobilizat să-l salveze. Prin aceste istorii și altele, veți afla despre principiile care pot deveni active și în viața proprie.

Când oamenii decid să-și schimbe viața – când fac angajamente pentru alegeri mai înțelepte, pentru a avea timp de repaus, pentru a-și asigura cel mai bun ambient și altele ca acestea –, se pot întâmpla lucruri uimitoare.

Această carte vă va face cunoștință cu oameni reali care au depășit depresia, au pierdut în greutate, au refăcut relații și s-au trezit dimineața fără temeri. Ceea ce veți constata imediat va fi cât de strâns legate sunt toate aspectele vieții. În definitiv, ce folos să învingeți cancerul, dacă aveți copii care vă disprețuiesc? Ce folos să slăbiți printr-o dietă și apoi să vă îngrășați din nou imediat după sărbători? Să alergați zilnic 7-8 km, dar să nu știți, de fapt, încotro vă îndreptați în viața aceasta... sau în cealaltă?

Vă promit ceva cu privire la ceea ce veți citi. Istoriile din aceste pagini nu vor fi despre oameni care au cumpărat medicamente minune, cu efect rapid, de genul „înainte și după”. Vor fi relatări ale unor bărbați și femei care au decis să trăiască o viață deplin sănătoasă – fizic, psihic, spiritual și social – urmând aceste Idei CREATIVE.

CUM VĂ VA SCHIMBA ACEASTĂ CARTE

În primul rând, sper să vă inspire și să vă convingă de existența unui mod mai bun de a trăi viața.

În al doilea rând, că veți ajunge acolo.

Și, în al treilea rând, sper că vă va învăța cum să stăpâniți mai bine cele 8 principii esențiale pentru îmbunătățirea fiecărui aspect al vieții.

Veți afla despre cercetările științifice din spatele fiecărui principiu – studii atent efectuate și puse în practică de universități și institute de prestigiu – care vă vor îndrepta atenția spre calea cea mai bună de a vă bucura din plin de sănătate.

Expertzi de încredere vă vor împărtăși care sunt acele instrumente la îndemână pentru creșterea calității vieții.

Veți afla despre cele mai bune feluri de a mânca, de a practica exerciții și de a crea un ambient echilibrat, propice vindecării sau menținerii sănătății. Și poate veți fi inspirați să vă alăturați altora – eventual propriei familii – în angajarea de partea schimbării pentru mai bine.

DE UNDE PROVINE PROGRAMUL „IDEI CREATIVE”

Centrul de sănătate Celebration Health se bazează pe credința că Dumnezeu a intenționat ca noi să ne bucurăm deopotrivă de sănătate și vindecare. Modelul de sănătate al lui Dumnezeu se găsește în istoria creației. În șapte zile extraordinare, El a dat formă unei lumi în care ființele umane se puteau bucura pe deplin de viață și de dragoste. Însă, în mod tragic, ea a fost distrusă și impunătoarea grădină a vieții a devenit o junglă a morții. Dar Dumnezeu a ales să intervină, venind în persoană în această lume. Timp de 33 de ani, El a adus o licărire a grădinii celor prinși în capcana junglei. În cea mai mare parte a timpului petrecut pe pământ a ales să vindece oameni.

Spitalele din rețeaua adventistă de sănătate s-au inspirat masiv din exemplul Lui, dezvoltând facilități și servicii pentru a extinde atingerea vindecătoare a lui Dumnezeu spre o lume rănită. Ceea ce determină unicitatea acestor spitale este că ele caută trei lucruri:

1. Să trateze fiecare persoană ca pe un copil al lui Dumnezeu.
2. Să vindece mintea, trupul și spiritul.
3. Să inspire fiecare pacient să experimenteze sănătatea pe baza celor opt principii din Idei CREATIVE.

Noi credem că omul este un dar special de la Dumnezeu și că este privilegiul nostru sacru să îi oferim alinare în suferință sau suport în sănătate. Credem că omul poate experimenta o vindecare completă, atât timp cât i se pune diagnosticul corect, i se aplică o terapie potrivită pentru afecțiunile fizice și îi este arătată o grijă plină de compasiune pentru a-l liniști și a-i întări spiritul. Aceasta este misiunea noastră și speranța pe care v-o putem aduce.

Dumnezeu S-a uitat la tot ce făcuse și iată că erau foarte bune. (Geneza 1:31)

Deși principiile de viațuire sănătoasă sunt parte a filozofiei noastre de mai bine de 100 de ani, programul de stil de viață Idei CREATIVE este mult mai recent.

Acum aproximativ 15 ani, un spital din rețeaua adventistă de sănătate a fost pus în fața unei provocări unice. Corporația Walt Disney dorea să pună bazele unei noi comunități lângă Orlando, un orașel care să se

numească *Celebration*. Unul dintre planurile pentru el era să fie „cel mai sănătos oraș din America”. Pentru a duce la îndeplinire un astfel de vis mareț, aveau nevoie de un partener medical cu o viziune pe măsură. Și astfel a intrat în scenă Florida Hospital.

Bazându-se pe filozofia din rețeaua adventistă de sănătate, o „sănătate a întregii persoane” – preluată din istoria creației – echipa medicală a definit 8 principii pentru Idei CREATIVE. Acestea au fost folosite pentru a înființa un spital nou, revoluționar, în orașul Celebration, care urma să pună accentul atât pe vindecare, cât și pe menținerea sănătății. Principiile au fost prevăzute în arhitectura generală a instituției, în îngrijirea medicală, în centrul de întreținere și în relațiile cu clienții. Am văzut astfel că, aplicându-le, aceste Idei CREATIVE au făcut mai mult decât să schimbe vieți – au schimbat raportarea noastră la afaceri. În mai bine!

CARE ESTE PLANUL „IDEI CREATIVE”

Dacă nu sunteți prea dispuși să citiți sau să auziți despre modul în care a creat Dumnezeu viața, cartea aceasta s-ar putea să vă pară mai greu de digerat. Nu, nu e vorba că am ține cuiva vreo predică. Nici pomeneală. Însă, dacă aveți convingerea deplină că nu sunteți un simplu accident cosmic, că probabil un Creator înțelept a făcut ființele umane diferite, pentru un scop bine determinat și că, înțelept fiind, marele Meșter a pus și câteva „elemente particulare” ce trebuie urmate pentru o îngrijire adecvată, întreținere și bună funcționare a acestui înveliș pământesc, atunci această carte va avea foarte multe informații care să vă intereseze.

Adevărul este că, din zorii omenirii, noi am fost binecuvântați cu o mulțime de daruri neprețuite. La un anumit moment din desfășurarea creației, spectaculoasa noastră planetă a început să se umple cu viață – o lume care zbură, înota, se târa, mergea legănat, creștea, înflorea. Mulți cred că, în mijlocul acestei lumi, era o grădină numită Eden, o oază pe care Dumnezeu a dăruit-o primilor Lui copii, Adam și Eva. Pe lângă această grădină devenită locuința lor, Dumnezeu le-a mai dat un dar extraordinar, o sănătate desăvârșită – fizică, mentală, socială și spirituală. Printr-o raportare cât mai exactă la modelul Ideilor CREATIVE, vom învăța multe despre cum să ne simțim în formă, să trăim mult și să avem vieți împlinite chiar și astăzi. Aceste principii stabilite la început pentru binele ființelor umane au un termen de valabilitate permanent.

Sănătate deplină înseamnă mai mult decât absența bolii și a simptomelor ei. Este o conștientizare, moment de moment, că Dumnezeu

vrea pentru fiecare om, pentru dumneavoastră și pentru mine, pe care ne iubeste și de care Se îngrijește – să avem maximumul de bine pe care viața ni-l poate oferi. Este vreun părinte care să nu-și dorească ce este mai bun pentru copilul său? Nu, și așa înțelegem că Dumnezeu vrea la fel pentru noi.

De regulă, alegerile noastre determină rezultatele, unele dintre ele afectându-ne viața, așa încât lucrurile nu vor fi și nici nu mai pot fi perfecte, ca la început. Dar aceasta nu înseamnă că ar trebui să neglijăm ceea ce se spune în Biblie despre începuturile noastre. Am putea descoperi lucruri care să ne dea o mână de ajutor.

Aceasta este ceea ce a făcut echipa noastră cu câțiva ani în urmă. După citirea și recitirea relatării creației din Geneza și după multe ore petrecute în reflecție cu privire la planurile lui Dumnezeu în privința sănătății, echipa de la Celebration Health Center a ales să prezinte Idei CREATIVE ca pe un acronim ușor de memorat.

Letterele acronimului simbolizează:

C	CAPACITATEA DE A ALEGE
R	REPAUS (RELAXARE ȘI REFACERE)
E	EXTERIOR (ELEMENTE, EXPERIENȚĂ)
A	ACTIVITATE FIZICĂ ȘI ACȚIUNE
T	TRANSCENDENT
I	INTERPERSONAL (INIȚIATIVĂ, IMPLICARE)
V	VIZIUNE (VALORI, VIITOR)
E	ENERGIE (ECHILIBRU ȘI ENTUZIASM)

În această carte, am luat aceste principii și le-am transformat în tot atâția pași ușor de urmat. Am descoperit că, îmbrățișând Ideile CREATIVE, putem avea o sănătate restaurată, fericire, echilibru și bucurie. Aceste 8 principii sunt darul lui Dumnezeu pentru a ne ajuta să experimentăm viața așa cum a intenționat-o El pentru noi.

Când valorile sunt clare, deciziile sunt ușor de luat.
(ROY DISNEY)

La sfârșitul cărții, mi-am luat libertatea să vă ofer un spațiu pentru notițe. Nu, nu doresc să țineti un jurnal solicitant. Vreau doar să scrieți unul-două principii pe care le-ați învățat, o acțiune sau două pe care să

o întreprindeți astăzi. Această carte vă solicită la acțiune, altfel, timpul investit în ea s-ar putea să fi fost irosit. Nu-mi doresc aceasta și cred că nici dumneavoastră.

CE URMEAZĂ?

Înainte de a continua cu capitolul 2, făcând primul pas spre Idei CREATIVE, aș vrea să vă mai împărtășesc ceva despre sănătate și starea de bine.

Toți vrem să trăim fără durere, să avem picioare sănătoase, ochi ageri și minți vioaie. Vrem să fim vindecați de orice rău și, dacă s-ar putea, să nu mai trebuiască să ne mai îngrijorăm în privința cancerului, accidentelor sau bătrâneții. Dorința de a fi sănătoși este bună.

Dar Ideile CREATIVE vorbesc despre starea de bine și aceasta este mai mult decât sănătate sau absența bolii. O stare de bine înseamnă să ne simțim bine la nivel psihic, să avem un fizic robust, un puternic tonus spiritual, iar în plan social să ne găsim un loc confortabil. Înseamnă să fim capabili să facem față accidentelor, bătrâneții și bolii, având o viziune pozitivă asupra lumii. Și, mai presus de toate, înseamnă încrederea că un Dumnezeu iubitor are „o idee mai bună” pentru un trai sănătos și că este nerăbdător să ne-o împărtășească – pentru că o viață plină este ceea ce și-a dorit pentru noi.

Bun venit la Idei CREATIVE, rețeta lui Dumnezeu pentru a trăi cu adevărat — o viață la superlativ!



CAPACITATEA DE A ALEGE

- Simțiți uneori că deciziile altora vă afectează mai mult decât cele proprii?
- Ați luat în trecut decizii importante doar pentru a le vedea mai apoi materializate în rezultate nesatisfăcătoare?
- Credeți că nu aveți autoritate în viața proprie, ci că este predeterminată de cineva pe care nu-l vedeți și în care nu credeți?
- Puteți discerne unde vă vor duce în viitor deciziile prezente?
- Credeți că aveți o moștenire genetică sărăcăcioasă pe care oricum nu aveți cum să o schimbați?
- Vreți să începeți să faceți alegeri mai bune, mai realiste, chiar de azi?



SECRETUL SUCCESULUI

Suntem ceea ce alegem. Desigur, în viața de zi cu zi luăm multe decizii, unele dintre ele extrem de importante, însă nu toate vor avea un impact moral asupra noastră. În același timp, foarte multe decizii vin însoțite de provocări la nivel moral, de opțiuni care vor avea un impact foarte puternic în schimbarea direcției vieții. Dacă le analizăm în ansamblu, majoritatea alegerilor de zi cu zi nu fac parte din seria de impact, etichetată „vă vor schimba viața”. Dimpotrivă, sunt decizii care modifică doar „un milimetru” acum, dar care, în timp, ne vor duce mult prea departe de scopul dorit inițial.

Foarte puțini oameni își încep viața de om matur cu gândul că vor deveni obezi, deformați, cu „infarctul la ușă”. Niciunul nu se trezește dimineața anticipând că va fi un incapabil în relaționarea cu semenii și, mai ales, cu membrii apropiați ai familiei. Cei mai mulți oameni nu își propun să Îl ignore pe Dumnezeu ani de zile, iar apoi, în vremuri de criză personală, să se întrebe oare de ce El este atât de departe.

Ei bine, toate acestea se întâmplă pe tăcute, de mii de ori pe zi, atunci când oamenii realizează subit că este nevoie să facă schimbări în viața lor sau că sunt în pericol de a întâmpina curând o serie de consecințe.

Dacă vă hotărâți să străbateți la pas un deșert în linie dreaptă, dar vă abateți cu jumătate de metru în prima zi, unde credeți că veți ajunge în ultimă instanță? Orice om vă va spune, cu siguranță, că e posibil să nu mai ajungeți nicăieri, pierzându-vă în pustiu.

Poate că sunteți unul dintre puținii care nu au nevoie de o astfel de pildă elocventă, însă majoritatea oamenilor se vor întreba: *Și acum, ce mă fac?* Pentru această situație, când veți întreba *Și acum, ce mă fac?*, fie că e vorba de viața sau de sănătatea proprie, pentru aceasta am scris cartea pe care o țineți în mână. Căci, să o recunoaștem deschis, cu toții am făcut în viață acea alegere cu jumătate de metru într-o parte sau alta față de direcția cea bună.

CU TOȚII AM LUAT ȘI DECIZII GREȘITE

Așa e natura noastră. Repetăm inevitabil același scenariu: mergem pe un drum, alunecăm, iar apoi, când ne dăm seama, ne compătimim că nu am ales direcția care trebuia. Iar ideea este nu doar să ne dăm seama că drumul pe care mergem nu ne va duce nicăieri, ci să ne întoarcem pe drumul cel bun spre destinația dorită inițial.

Iată motivul central pentru care zona spirituală a vieții noastre devine locul de unde să începem să luăm (sau să reluăm) lucrurile în serios. Dumnezeu este specializat în a-l ajuta pe om, creație unicat, atunci când acesta își dorește să o ia de la început. E de ajuns să Îi spunem când și de unde, iar El va fi atunci și acolo unde avem nevoie de ajutor. Iar metoda Sa de a ne ajuta nu este cea din povești, în care zâna vine cu o baghetă magică și gata – toate lucrurile sunt așa cum le-am dori. Metoda Sa este aceea de a ne aduce în primul rând mai aproape de Sine, apoi de a ne ajuta în luarea acelor decizii care să determine dezvoltarea adevăratelor valori în viața noastră.

Mai mult decât atât, El ne asigură de acea putere zilnică pe care să o folosim în a lua cele mai sănătoase decizii cu putință. Dumnezeu știe că o decizie sănătoasă va face oameni sănătoși. Vom discuta în paginile următoare acest aspect din Idei CREATIVE, însă, pentru acum, aș vrea să vă asigur că, atunci când avem de luat decizii, nu vom fi lăsați singuri, în propriile puteri. Există o sursă de putere care abia așteaptă să fie conectată la viața noastră.

SUPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU CAPACITATEA DE A ALEGE

Cercetătorii de la Universitatea Yale au observat că, atunci când oamenii se află sub tratament, răspund mai bine dacă sunt puși în fața unei alegeri. La vremea studiului respectiv, două erau modurile de abordare folosite în general pentru tratarea ulcerelor și, în mod normal, îi revenea doctorului decizia cu privire la ce cale să fie urmată: „medicamente” sau „regim alimentar”.

Doctorii Rodin și Langer au propus o abordare diferită. Ei le-au permis pacienților să fie un factor activ în acest proces de luare a deciziei. Au prezentat fiecare opțiune de tratament, cu plusuri și minusuri, iar apoi li s-a oferit pacienților sarcina de a decide calea dorită. Indiferent dacă au ales calea tratamentului medicamentos sau pe cea a unui regim alimentar, cei care au ales au răspuns întotdeauna mai bine tratamentului decât

cei ce au urmat practic același traseu, cu singura diferență că doctorul a zis așa.

Atunci când luăm decizii, ne asumăm responsabilități și exercităm un grad de control. Iată un factor determinant în procesul de dezvoltare a unei boli. Oamenii de știință au arătat că până și animalele pentru testele din laborator au răspuns diferit, în funcție de faptul că au avut sau nu capacitatea de a-și controla propriile circumstanțe de viață. Atunci când au fost expuse la elemente cu influență adversă, animalele care au fost capabile să facă o alegere, să oprească factorul stresor, au fost mult mai rezistente în fața bolii, comparativ cu cele care erau neajutate. Același lucru se întâmplă și cu oamenii. Circumstanțele de zi cu zi pot fi cu totul adverse, iar noi putem simți că nu avem nicio posibilitate de a interveni în favoarea noastră. Totuși putem decide întotdeauna care să fie ținta vieții noastre și care să fie atitudinea pe care să o adoptăm în acest sens.

De exemplu, sunt medicamente recomandate pentru bolnavii cronici, care pot crea dependență. Din acest motiv, medicii trebuie să controleze și să monitorizeze foarte atent prescripția lor. Cercetătorii au descoperit însă și faptul că pacienții se tem mai mult de faptul dacă vor găsi sau nu medicamentele prescrise, dacă asistenta vine la timp sau nu cu tratamentul, iar acest lucru, pentru unii, a agravat și mai mult durerea. O decizie controversată a fost luată în unele spitale, când pacienților li s-a permis ca fiecare să-și administreze medicamentele atunci când aveau nevoie. Și, în loc să se ia mai multe medicamente, cum se așteptau observatorii, pacienții au luat mai puține medicamente. Practic nu se făcuse nimic nou în tratarea bolii respective, însă conta extraordinar de mult faptul că pacientul nu se mai teme de faptul că asistenta nu-i aude solicitarea sau că nu se mai găsește medicamentul respectiv. Simpla posibilitate de a alege fusese îndeajuns pentru a atenua suferința.

SUNTEȚI RĂSPUNZĂTOR DE PROPRIA SĂNĂTATE

Cu câțiva ani în urmă, un tânăr medic intra pe poarta Celebration Health, „spitalul secolului XXI”. Era supraponderal și începuse să conștientizeze problemele apărute la nivelul inimii. Era cu atât mai tulburat, cu cât știa cazurile similare din trecutul familiei sale. Acum proaspăt tătic, îndrăgostit de fetița lui, își dorea să trăiască măcar să o vadă domnișoară.

La primele simptome de boală coronariană s-a hotărât, medic fiind, că era cazul să devină responsabil de propria sănătate. Așa că a venit în

centrul nostru de fitness și a început un program de exerciții fizice. Pe parcursul programului a pierdut 20 de kg și a început să-și schimbe întreg viitorul văzut din perspectiva sănătății.

Într-o zi, l-am întâlnit în sala de sport. „Omule, i-am spus, ești altul! Ce s-a întâmplat cu tine?”

„Tre' să-ți spun”, a confirmat el. „Într-o seară, când mi-am luat în brațe fetița, pentru prima oară am realizat că ceea ce îmi doream era nu doar să o văd pe ea tânără domnișoară, ci să ajung să-mi văd și nepoții. Și mi-am dat seama că, dacă doream asta, atunci trebuia să aleg un cu totul și cu totul alt destin decât alți membri ai familiei mele. Trebuia să țin la sănătatea mea și să iau o serie de decizii sănătoase.

*Mai bine alegi sfatul meu decât argintul,
cunoștința mea decât aurul curat. (Proverbele 8: 10)*

La început a fost foarte greu. Dar acum a devenit un stil de viață pentru mine. Mănânc diferit, trăiesc diferit, mă simt diferit. Și, dacă nu cumva mor în vreun accident stupid, cred că o să ajung să-mi văd nepoții și să mă bucur de ei așa cum mă bucur acum de fiică-mea.”

CAPACITATEA DE A ALEGE ESTE MARCA DEMNITĂȚII UMANE

Alegerea este un bun de o însemnătate extraordinară, un dar de mare preț. Unul dintre supraviețuitorii Holocaustului, Viktor E. Frankl, scria: „Între libertățile omului, ultima este aceea de a-ți alege propriul drum.” Chiar dacă nu puteau controla mediul, el și colegii de lagăr puteau controla modul de a reacționa la mediu. Frankl a observat că această decizie a făcut adesea diferența între supraviețuire și moarte, deznădejde sau persecuție.

Capacitatea de a lua decizii este una dintre cele mai importante înzestrări ale ființei umane. Ați observat vreodată cât de neajutorați sunt oamenii care se găsesc în fața unei situații în care nu au de ales? Se regăsesc în postura de victime și nu mai fac nimic pentru a-și schimba starea. A înțelege că avem posibilitatea de a alege, că întotdeauna vom avea această posibilitate, indiferent de circumstanțe, ei bine, iată gândul care trebuie să ne entuziasmeze. Terapeuții și consilierii luptă din greu să-și conștientizeze pacienții de acest adevăr fundamental pentru a începe procesul de recuperare.

Cât de importante sunt alegerile pe care le facem?

Unele decizii nu au consecințe pe termen lung, spre exemplu ce culoare alegem să aibă hainele pe care le purtăm azi (asta dacă nu avem un șef care îi concediază pe toți aceia care poartă un mov țișător). Sunt însă și decizii care au ca rezultat schimbări ce ne pot afecta pentru tot restul vieții. Studiile arată că multe dintre problemele care duc la deces în societatea contemporană – boli de inimă, hipertensiune, obezitate, diabet, anumite cancere – sunt rezultatul direct al alegerilor din stilul de viață. În majoritate, ele sunt rezultatul mâncatului în exces sau al lipsei de activitate fizică. Multe dintre aceste boli – probabil în proporție de 80-90% – ar putea fi evitate prin decizii de zi cu zi, de a adopta un stil de viață sănătos.

Când e vorba de sănătatea noastră fizică, deciziile pe care le luăm fac diferența.

CAPACITATEA DE A ALEGE ESTE UN DAR DE LA DUMNEZEU

De la bun început, Dumnezeu ne-a dat capacitatea de a alege, în ciuda faptului că a știut că e posibil să nu alegem întotdeauna numai ce e bine. În Eden, Adam și Eva puteau alege dintr-o suită de opțiuni sănătoase. Aveau la dispoziție fructe și vegetale pentru hrană, muncă fizică pentru antrenarea întregului trup, o relație cu Creatorul lor pentru hrănirea sufletului. Însă Dumnezeu le-a mai dat posibilitatea unei alegeri: „Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în Grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească. Domnul Dumnezeu a dat omului porunca aceasta: «Poți să mănânci după plăcere din orice pom din grădină, dar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit.»” (Geneza 2:15-17).

Acel pom a reprezentat, într-un fel, toate deciziile nesănătoase pe care Adam și Eva le-ar fi putut lua, toate deciziile acelea care le-ar fi făcut rău în plan fizic, social, spiritual, emoțional. Făcând această alegere – a mânca din acel pom – aveau să determine un curs al vieții cu totul diferit de cel intenționat de Creator în dreptul lor. Iar, în final, consecințele aveau să fie duble: 1) moartea fizică și 2) separarea de Dumnezeu. Am putea spune consecințe pe termen scurt și consecințe pe termen lung.

Dumnezeu nu i-a lăsat să aleagă orbește și nici nu le-a ascuns această opțiune. Dimpotrivă, i-a creat ca agenți morali liberi, înzestrați cu capacitatea de a alege și de a urma planul Său ori căile dorite de inima lor. Dacă sunteți părinte, atunci știți că metoda cea mai eficientă de a vă demonstra dragostea față de copil, în special când acesta este

la perioada adolescenței și pregătirii de a intra în viață, este aceea de a-i da libertatea de a-și alege calea dorită. Sigur, cel mai dificil lucru este să-i permițeți copilului să aleagă liber, pentru că pot fi alegeri mai mult sau mai puțin înțelepte, însă este absolut necesar să-l conștientizați de acest fapt și să-i protejați această demnitate.

Puterea de a alege ocupă un loc central în minunatul plan al lui Dumnezeu pentru sănătatea noastră în această viață și, de ce nu, și în viitoarea.

AVEM DE ALES? DA, AVEM.

Dumnezeu ne spune clar că vrea să ne exercităm acest drept. Indiferent de moștenirea genetică, de mediul în care ne-am găsi, putem urma un plan pentru sănătatea noastră. Avem un rol de jucat în acest proces de vindecare, suntem implicați în acest proces de restaurare. Dumnezeu ne-a făcut administratori ai propriului corp.

Vă aduceți aminte că Dumnezeu i-a înconjurat pe Adam și Eva cu dragostea Sa chiar și după ce au luat acele decizii nesănătoase? Să privim ce s-a întâmplat după ce au mâncat din fructul oprit – atunci când și-au dat seama că decizia lor avea să îi coste enorm, fiind copleșiți de remușcări. „Atunci au auzit glasul Domnului Dumnezeu, care umbla prin grădină, în răcoarea zilei: și omul și nevasta lui s-au ascuns de Fața Domnului Dumnezeu, printre pomii din grădină.” (Geneza 3:8)

Este ceva extraordinar în această descriere. Dumnezeu Însuși merge prin grădină, în căutarea copiilor Săi. Deși știa exact tot ce se întâmplase, încă voia să continue relația. Nu le-a întors spatele. Descrierea biblică ni-i prezintă pe Adam și Eva ca fiind, de fapt, cei care se ascundeau. După ce i-a găsit, fiind acum față în față, Dumnezeu a trebuit să-i informeze cu privire la consecințele acțiunilor lor. În același timp însă, avea să îi asigure și cu privire la faptul că avea un plan care să îi conducă din moarte la viață – pentru El prioritatea numărul unu era bunăstarea lor.

ALEGERI CORECTE – INFORMAȚII CORECTE

A fi administratorii propriei sănătăți este o provocare și una determinată de deciziile care trebuie luate în fiecare zi. Institutul de Sănătate din Washington D.C. afirmă că schimbările comportamentale sunt în strânsă relație cu perspectiva persoanei asupra riscului, beneficiilor și oportunită-

ților. Dr. Will Schutz, în cartea sa *Profound Simplicity*, afirmă că, pentru a lua decizii care să reziste probei timpului, omul trebuie să conștientizeze mult mai mult opțiunile pe care le are și consecințele lor. Este important să fie cinstit cu sine însuși.

1. Vreți cu adevărat o schimbare?
2. De ce e atât de importantă schimbarea pentru dumneavoastră acum?
3. Înțelegeți beneficiile unor decizii înțelepte, sănătoase?
4. Înțelegeți riscurile la care vă expuneți dacă nu luați respectivele decizii?

Unul dintre factorii cei mai importanți în luarea unor decizii înțelepte este o bună informare. Cu cât citim mai mult și înțelegem mai multe despre starea noastră de sănătate, cu atât mai mult vom dori o schimbare.

Însă, uneori, a ști nu este suficient. Și la fel de insuficientă este și o voință slabă. De câte ori nu ați luat decizii de Anul Nou, doar ca să le vedeți risipindu-se în luna următoare? Dr. David Katz de la Yale Medical School afirmă că mai trebuie să fie și „o cale accesibilă” pentru schimbare. Cu alte cuvinte, dacă schimbarea este mai dificilă decât motivația din spatele ei, atunci comportamentul nostru nu va cunoaște nicio modificare. (Am auzit deseori de oameni care nu folosesc taloanele de reducere de la sălile de fitness pe motiv că sala respectivă e... în partea cealaltă a orașului.)

*A nu te hotărî voluntar pentru lucrurile importante
înseamnă a te hotărî involuntar pentru
lucrurile neimportante. (JOE THOMAS)*

Gândul că trebuie să facem niște alegeri sănătoase poate fi copleșitor, însă nu este ceva imposibil. Alegerea este, de fapt, baza unei vieți echilibrate, sănătoase. Aici am prezentat doar primul principiu din setul celor 8 Idei CREATIVE, însă niciunul nu va putea funcționa optim dacă nu acceptăm și nu exploatăm pe deplin acest dar al alegerii, folosindu-l în armonie cu călăuzirea lui Dumnezeu.

Așadar, ce să facem?

Nu ați vrea să luați niște decizii sănătoase chiar azi? Chiar acum puteți începe o serie de pași, care să vă reorienteze viața pozitiv – pe plan fizic, spiritual, social și emoțional. Dați-mi voie să vă încurajez în luarea deciziei de a trăi fiecare zi viața pentru care v-a creat Dumnezeu. Puteți

Începe o călătorie ce vă va duce într-un loc mult mai frumos decât v-ați imaginat vreodată.

PAȘI SPRE SUCCES

Iată 4 pași care să asigure succesul în exercitarea CAPACITĂȚII DE A ALEGE:

Alegeți. Primul pas pentru a trăi o viață sănătoasă, echilibrată este acela de a lua decizia pe care o doriți. Dacă nu cumva sunteți în topul acelor oameni ultradisciplinați (cam 10% din populația planetei), atunci decizia dumneavoastră va însemna o luptă de zi cu zi, o hotărâre fermă de a duce o existență echilibrată, sănătoasă. Și atunci de ce nu ați alege să citiți și să urmați câte un capitol al acestei cărți în fiecare săptămână, pentru o perioadă de opt săptămâni? Lucrul acesta vă va schimba viața!

Observați. Odată ce ați hotărât că a urma sfatul lui Dumnezeu în viață este alegerea corectă, urmăriți-vă echilibrul vieții. Căutați să vedeți dacă sunt aspecte care vă privează de o sănătate deplină. Care sunt acelea pe care le puteți echilibra cât mai repede? Care sunt acelea pe care să nu le abordați din scurt, ci să le considerați „ținte pe termen lung”?

Ordonati. Priviți-vă acele zone din viață care sunt în dezechilibru și alegeți care sunt prioritățile. Ar fi frumos dacă toate s-ar rezolva într-o clipeală de ochi, însă lucrurile nu merg chiar așa. Alegeți o zonă de interes (nu mai mult de două) asupra căreia să vă concentrați atenția.

Dacă dezechilibrul se manifestă în zona odihnei, a relaxării, ce decizii sunteți gata să luați, care să vă mărească timpul dedicat acestora? Dacă prioritatea numărul unu este creșterea activității fizice, sunteți dispus să vă treziți mai devreme și să faceți o plimbare sau o alergare? Schimbări sănătoase implică un efort conștient, așa că e bine să le păstrăm simple și realiste. Astfel vom înlătura multe dintre barierele care se așază în calea succesului.

Nicio viață nu devine viață dacă nu este concentrată pe ceva, dedicată și disciplinată. (HENRY FOSDICK)

Acționați. După ce v-ați ales prioritățile, este timpul să vă fixați țintele și să treceți la acțiune! Repet, nu vă planificați să echilibrați totul în seara aceasta. Dimpotrivă, alegeți-vă ținte realiste, cu pași mici, pe care

le puteți atinge efectiv în cursul zilei. Spre exemplu, dacă ținta este să mâncați mult mai sănătos, atunci o promisiune gen „nu voi mai mânca niciodată ciocolată” probabil că nu va avea sorți de izbândă. În schimb, dacă veți alege să mâncați prăjitură doar o dată pe săptămână, acesta ar putea fi pasul ideal pe drumul succesului în nutriție. Păstrați-vă țintele simple și realizabile, ca reușita să vă fie mereu garantată.



REPAUS – RELAXARE – REFACERE



- Aveți o viață stresantă?
- Sunteți mereu pe fugă?
- Nu reușiți niciodată decât să dormiți mai mult de 7 ore pe noapte?
- Vă descoperiți copleșit de probleme și lipsit de orice putere?
- Aveți reacții emoționale supradimensionate, pornind de la iritări minore?
- Cei mai dragi oameni din viață se bucură de deplina dumneavoastră atenție?
- V-ar prinde bine câteva idei cu ajutorul cărora să descoperiți mai multe resurse pentru odihnă pe parcursul unei săptămâni?



IEȘIREA DE PE BANDA DE VITEZĂ

Știți acea plăcere îmbietoare când vă lăsați ușor pe spate și vă pierdeți într-un răgaz așteptat? Acesta este darul pe care Dumnezeu l-a exemplificat atunci când S-a odihnit în ziua a șaptea a Creațiunii. Iar această a șaptea zi de odihnă nu a apărut pe motiv de lipsă de idei creative. Dimpotrivă, a fost un gest intenționat, o zi specială, pusă deoparte, prin care El a transmis un mesaj cu privire la însemnătatea repausului.

Cum am putea înțelege valoarea repausului? În primul rând, prin lărgirea orizontului, căutând să vedem ce este aceea adevărata odihnă.

Prin odihnă, putem înțelege o ațipire de 10 minute, o reverie de 20 de secunde sau un somn profund de 8 ore. Indiferent de lungime, repausul oferă energie pentru cel epuizat și refacere pentru cel afectat. Repausul înlocuiește oboseala, epuizarea, slăbiciunea, cu pace, energie, speranță. Poate că de aceea Dumnezeu ne-a arătat cât de important este repausul, reprezentându-l într-o întreagă zi de odihnă. Știind că vom lucra intens pe parcursul a șase zile, El a dedicat o întreagă a șaptea zi pentru a ne reconecta la sursa de putere – iată un timp în care să ne încărcăm acumulatorii cu Sine, astfel încât să fim oameni mai sănătoși de-a lungul următoarei săptămâni.

Repaus. Este practic felul lui Dumnezeu de a spune: „Hai să fim împreună, doar tu și cu Mine!”

SUPPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU REPAUS – RELAXARE – REFACERE

Nu orice somn are aceleași calități. Dr. Krueger de la University of Kentucky a observat că sistemul imunitar declanșează efectiv tipul de somn cel mai potrivit pentru vindecare. Somnul adânc, generat de „unde lente/delta”, este somnul odihnitor de care avem nevoie pentru a ne trezi înviorați și energizați. În timpul acestui somn, organismul

generează hormonul creșterii. După cum îi spune și numele, hormonul creșterii stimulează creșterea și refacerea țesuturilor distruse. De asemenea, stimulează formarea limfocitelor (globulele albe), atât de necesare în combaterea microbilor (germenilor) patogeni, crearea lor fiind un pas important în procesul vindecării, declanșat practic chiar de sistemul imunitar. În consecință, ajutorul este disponibil exact atunci când avem nevoie mai mare de el – în timpul luptei cu boala. Să ne ascultăm organismul! Când simțim că obosem, s-ar putea să fie vocea sistemului imunitar, care ne semnalează nevoia după un somn vindecător.

Pentru orice acțiune, există și o reacțiune, opusă sau egală. Mai mult decât a fi un citat din legile fizicii, este o necesitate pentru o sănătate optimă. Stresul este o parte a vieții cotidiene și, mai mult ca sigur, nu foarte ușor de eliminat. Chiar dacă nu putem determina prea mult cursul evenimentelor și circumstanțele care ne cauzează starea de agitație, putem insera perioade de repaus și recuperare. Stresul are și aspecte benefice, în sensul că stimulează schimbarea și creșterea. La modul concret, creșterea are loc în acele perioade de refacere. Atletii de performanță au în programul lor de antrenamente o componentă importantă numită refacere. Fără ea, mușchii nu și-ar atinge niciodată potențialul maxim. În același fel, repausul ar trebui să fie o parte esențială în rutina zilnică, pentru a ne proteja de boală. Repausul și recuperarea echilibrează stresul. Fără acest „dublu R” nu vom atinge niciodată sănătatea optimă.

Chiar dacă, atunci când ne gândim la repaus, primul lucru care ne vine în minte este somnul, sunt și alte metode de a ne odihni în afară de somn. Spre exemplu, masajul de relaxare. Acest tip de odihnă poate deveni mai mult decât un interludiu față de lumea cu susul în jos în care poate că trăim. Poate fi și un ingredient esențial pentru sănătate. Dr. Tiffany Fields de la Universitatea din Miami a demonstrat că pruncii născuți prematur, care au fost trecuți prin ședințe de masaj ușor, de câteva ori pe zi, au avut o rată de creștere mai mare, și-au dezvoltat reflexele mai rapid și au avut avantaje la nivel cognitiv în comparație cu pruncii născuți prematur care nu au fost atinși de nimeni. Pielea este organul cel mai extins al corpului, iar atunci când este atinsă poate genera endorfine ce vor contracara durerea și, de asemenea, poate produce hormonul creșterii, stimulat de sistemul imunitar.

Cei care caută vindecare, nu doar masare, ar trebui să aibă incluse în agenda săptămânală și ședințe de masaj odihnitor. Cuplurile, bineînțeles, o pot face foarte ușor. Mămicile pot masa tălpile sau freca picioarele

ori spatele copiilor lor. Sunt disponibile suficiente cărți bune cu privire la tehnici de masaj, nu e absolută nevoie să apelați la un profesionist. Scurte și ușoare lovituri cu cantul palmelor, mișcări ale degetelor asemănătoare celor folosite în modelare; un minim de ulei sau loțiune, și beneficiarul va fi pe deplin mulțumit... și satisfăcut. Nimic mai simplu.

IEȘIREA DE PE BANDA DE VITEZĂ

Facem parte dintr-o societate suprastimulată.

Lumea din jurul nostru caută să facă, în decursul unei singure zile de 24 de ore, cât mai multe lucruri. Afacerile se desfășoară într-un ritm tot mai alert. Un potop de solicitări ne asaltează, indiferent unde ne-am afla pe lumea asta, fie prin telefon, sms, fax, email sau chiar la ușă. Și trebuie să le răspundem tuturor cu bun-simț, ca să ținem pasul.

Nu vorbesc aici doar de mass-media, care ne afectează. Agendele noastre sunt pline până la refuz de acțiuni, activități importante, iar unele dintre ele vin tocmai din partea copiilor noștri. Oare chiar trebuie, ca familie, să încercăm tot ceea ce ni se oferă pe lumea asta?

Iar dacă ne așezăm în fotoliu și ne luăm un timp de relaxare, observăm că stimularea, de fapt, crește. Dacă acum câțiva ani aveam doar o duzină de canale TV și alegeam dintre ele, acum avem câteva sute care concurează pentru captarea atenției noastre. Și multe altele sunt pe drumul deschis de lumea electronică.

*În ziua a șaptea, terminându-Și lucrarea,
Dumnezeu S-a odihnit de munca Sa. (Geneza 2:2)*

Ce putem spune despre timpul petrecut noaptea?

Este la fel de păgubitor.

Conform Fundației Naționale pentru Somn, mai mult de 100 de milioane de americani suferă de lipsa somnului. Mai mult de 40% dintre americani dorm mai puțin de 6 ore pe noapte. Statisticile afirmă că unul din trei americani este atât de somnoros în cursul zilei de lucru, încât performanța și activitățile sale sunt afectate în cel puțin 2-3 zile din fiecare lună. Și, vreți să știți ceva? Stresul este factorul numărul unu în privarea de somn.

Haideți să ne imaginăm, spre exemplu, următoarele scenarii familiare:

Un agent la bursă își dă somnul de noapte la schimb pe scurte reprize de somn, între tranzacții, în timp ce încearcă să fie la curent, într-un ritm nebunesc, cu bursele din lume, indiferent de fusul orar al activităților acestora. O mămică tânără acceptă să lucreze în schimbul de noapte, astfel încât să aibă timp de îngrijirea copiilor ei pe parcursul zilei. Pentru ea, lumea în care trăiește este epuizantă și vorbește despre somn având în tonul vocii aceeași poftă pe care o are un cerșetor flămând după hrană. Și, în timp ce lucrează practic 80 de ore pe săptămână, ea își riscă sănătatea, luciditatea și poate chiar căsnicia. În timp ce fuge după un vis, de a trăi o viață fericită, se autoamăgește, condamându-se la ani întregi de muncă silnică.

SINDROMUL NEMO – POVEȘTEA UNUI PEȘTIȘOR

Tony și Sonya Nicholson au donat spitalului din orașul lor două acvarii excepționale. Prezența lor a schimbat complet atmosfera din sala de așteptare. În loc să fie un cadru străin, neprietenos și intimidant pentru copii, holul spitalului devenise peste noapte un loc în care stăteau de plăcere. Punctele de maximă atracție erau strălucitorii peștișori clown ce îi entuziasmau în special pe copii, care erau auziți la tot pasul: „Mami, uite-l pe Nemo!”

Însă, cam la o săptămână, peștii au început să moară. La fiecare 2-3 zile câte un „Nemo” trebuia înlocuit. Administrația a solicitat ajutorul unor experți în acvarii, însă misterul nu a fost elucidat. În cele din urmă, unul dintre specialiști a întrebat simplu: „Pe holul acesta luminile stau întotdeauna aprinse?” Răspunsul era afirmativ. „S-ar putea ca asta să fie problema”, a continuat el. „Nu au suficient întuneric pentru a se odihni.” Ca urmare, în fiecare noapte, personalul stingea luminile care băteau în acvariu.

Rezultatul? Peștișorii Nemo au trăit!

Trăim într-o lume suprastimulată de telefoane mobile, alarme, televizoare, radiouri, playere, toate acestea ducându-ne spre „sindromul Nemo”. A nu avea timp pentru o odihnă adecvată înseamnă a te grăbi spre propriul mormânt. Soluțiile ar fi: șapte ore de somn în fiecare noapte, un timp liniștit de meditație între noi și Creatorul nostru în fiecare dimineață, o pauză la prânz (da, și pentru rugăciune), o zi pe săptămână pusă deoparte pentru a sărbători dragostea – un Sabat săptămânal pentru a ne înprospăta adorarea.

ÎN CĂUTAREA ECHILIBRULUI

Cu fiecare bătaie, inima noastră ne transmite un mesaj despre importanța respectării ritmurilor naturale – despre necesitatea echilibrului între muncă și odihnă. Pe parcursul vieții, inima noastră va bate de aproximativ 2,5 miliarde de ori și va pompa câteva milioane de litri de sânge în întreg organismul. Este important să notăm faptul că, între fiecare bătaie de viață, inima noastră se odihnește. Această perioadă de odihnă îi permite să se reîncarce – să-și facă lucrarea pentru următoarea bătaie.

La fel și noi avem nevoie să ne „reîncărcăm”. Avem nevoie de repaus. Comunitatea medicală înțelege foarte bine acest principiu – în fiecare zi se văd efectele neaplicării sau ignorării acestuia. Orice organ suprastimulat va ceda. Asta înseamnă că, în cele din urmă, se va opri și își va înceta activitatea, viața.

Veniți la Mine, toți cei ce sunteți oboșiți și purtați poveri grele, și Eu vă voi da odihnă. (IISUS HRISTOS)

Kathy Grace, o asistentă de cardiologie, compară nevoia noastră de repaus cu cea a ritmului inimii: „Atunci când îngrijim pacienții, întotdeauna le efectuăm o electrocardiogramă [EKG], o înregistrare pe sisteme electrice a activității inimii lor. Ea ne descoperă ritmul cardiac, care este practic baza activității noastre. Îmi place să compar ritmul cardiac cu modul în care Dumnezeu ne-a creat. Fiecare undă a graficului este o bătaie de inimă, iar linia care separă fiecare bătaie este timpul de repaus. Acesta este exact modul în care se desfășoară și viața noastră. Putem avea o zi foarte plină de acțiuni, dar apoi e nevoie de o perioadă de odihnă. Trebuie să dormim pentru a putea fi mai departe sănătoși.”

Kathy mai afirmă că, în mod constant, încearcă să educe pacienții de la cardiologie cu privire la modurile în care, în fiecare zi, își pot găsi un timp de repaus, relaxare, reîmprospătare.

Dar ce putem spune despre cei care trec prin furtuni emoționale? Deși pot părea relativ inactivi, oamenii care suferă în urma unei tragedii, a unei pierderi, se vor simți epuizați și vor avea nevoie de mai mult timp de somn. Durerea și întristarea nu sunt ceva pasiv, ci, dimpotrivă, ele lucrează undeva, consumă, iar organismul nostru pare a conștientiza acest fapt, solicitând odihnă în perioadele de încercări din viața noastră. Într-un limbaj popular, s-ar spune „să trecem în spate”, referirea fiind la gestul de a ieși

din prim-plan, de a ne calma, de a ne liniști, de a ne căuta un loc retras, unde să ne protejăm atunci când viața o ia razna.

Odihna vindecătoare a lui Dumnezeu este tot atât de aproape de noi precum ritmul inimii. El ne-a dat un timp al repausului în ritmul oricărui organism, oferind pauză înainte și după fiecare bătaie, în fiecare zi, în fiecare săptămână. Haideți să ieșim de pe banda de viteză și să ne retragem pe banda întâi, unde să ne putem bucura de o odihnă plăcută! Corpul ne va mulțumi pentru gestul acesta.

ZONA DE ODIHNĂ

În lumea noastră stresată, în care numărul familiilor destrămate crește alarmant, în care mii de oameni sunt clienții sălilor de primiri urgențe, întrucât stresul le-a devenit criza majoră a sănătății, este nevoie disperată de a regăsi acel repaus pe care Dumnezeu îl poate oferi. Dacă ar fi să parafrarez celebra invitație făcută de Iisus în Evanghelia după Matei (capitolul 11, versetul 28), aș spune așa: „Veniți la Mine toți cei care munciți până nu mai puteți, și Eu vă voi da odihnă.”

Organizația HeartMath a fost întemeiată de câțiva oameni de știință care doreau să desfășoare o serie de programe de educare a populației cu privire la modul în care se poate obține maximum de sănătate. Planul cuprindea: revenirea la normal și sincronizarea sistemelor circulator, respirator și nervos. Modul lor de abordare este acela de a preda activități simple, care pot fi întreprinse pe loc, pentru a ne readuce organismul în echilibru.

Viețile noastre au fost proiectate pentru a fi trăite în calm, nu în haos. (THOMAS KINKADE)

„Luați-vă pauze de reîncărcare”, spun cei de la HeartMath.

Chiar și numai 5 minute pot face minuni, dovedind diferențe extraordinare ale modului în care corpul nostru se va simți și va acționa. „Respirați adânc, relaxați-vă mintea cu gânduri plăcute, rugați-vă. Astfel de pauze vor avea un impact profund asupra organismului și performanțelor lui.”

Cercetările arată că, „atunci când suntem în echilibru, tensiunea arterială scade, hormonii stresului scad dramatic, hormonii antiîmbătrânire cresc, iar rezultatele se văd în claritate și calm.”

Pe scurt, experimentăm beneficiile odihnei. Acest lucru este foarte important atunci când avem de-a face cu o criză. Ne vom descoperi înzestrați cu maximum de potențial. Sportivii recunosc acest aspect al vieții – pentru ei, odihna e... vitală.

MERITAȚI O PERIOADĂ SABATICĂ

Știința nu a fost prima care să descopere nevoia unui ciclu de acțiune și repaus. De fapt, repausul este o parte a planului lui Dumnezeu cu omul încă de la început. El a pus bazele unei oaze de odihnă la sfârșitul fiecărei săptămâni, pentru refacere spirituală și fizică.

Cartea biblică Geneza ne spune despre modul în care Dumnezeu ne-a oferit repausul. Timp de șase zile, Dumnezeu a creat tot ce are viață pe planeta aceasta, fie ele ciuperci sau mandarine, greieri sau crocodili. Apoi a făcut ființele umane.

A fost o săptămână de lucru cu totul excepțională, iar Dumnezeu a marcat-o ca atare. „Dumnezeu S-a uitat la tot ce făcuse și iată că erau foarte bune” (Geneza 1:31). Într-adevăr, tot ce fusese creat era bun. Chiar și în ziua de azi suntem uimiți de descoperirile făcute, atunci când observăm planul minuțios în care au fost alcătuite până și cele mai mici creaturi, acele minuscule viețuitoare vizibile doar la microscop.

Să urmărim ce s-a întâmplat apoi: „Astfel au fost sfârșite cerurile și pământul și toată oștirea lor. În ziua a șaptea, Dumnezeu Și-a sfârșit lucrarea pe care o făcuse și în ziua a șaptea S-a odihnit de lucrarea Lui pe care o făcuse” (Geneza 2:1,2).

Ce să se fi întâmplat cu Dumnezeu aici? Să fi obosit oare de atâta muncă? Nici nu se pune problema astfel. Ceea ce făcea era să dea un exemplu și să plaseze un ritm al repausului în ciclul nostru săptămânal. Iar acest ciclu nu ne este deloc străin, este o parte a vieții noastre, tot așa cum este și cel al inimii: tic-tac, tic-tac, bătaie-pauză, acțiune-repaus. Dumnezeu creiona o oază de repaus pentru deșertul nostru de trudă.

Ideea se repetă spre clarificare și atunci când El dă lumii binecunoscutul cod al celor Zece Porunci. Știați că în centrul acestor principii morale de bază se regăsește și o poruncă referitoare la repaus? În cea de-a patra poruncă, regăsim cuvintele: „Adu-ți aminte de ziua de odihnă ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeului tău: să nu faci nicio lucrare în ea” (Exodul 20:8-10).

Cu alte cuvinte, Dumnezeu spune: „Am o veste bună! Azi nu e nevoie să muncești și nici nu trebuie să-ți faci griji pentru asta. Este o zi de odihnă.”

Că tot veni vorba, ați observat un alt lucru interesant în ciclul săptămânal de activitate și repaus? Ciclul de șapte zile, săptămâna de șapte zile, este singura unitate de măsură în cadrul calendarului, care nu are un corespondent într-un ciclu al corpurilor cerești. Ia gândiți-vă:

- Măsurăm anii, pentru că un an este perioada în care Pământul face o rotație completă în jurul Soarelui.
- Măsurăm lunile, pentru că o lună este perioada în care Luna face o rotație completă în jurul Pământului.
- Măsurăm zilele, pentru că o zi este perioada în care Pământul face o rotație completă în jurul axei sale.

Dar săptămânile? De unde vine săptămâna? În natură nu găsim cicluri de câte șapte zile care să se repete la nesfârșit. Și totuși, la nivel universal, se recunoaște și se păstrează de către fiecare om acest ciclu al săptămânii de șapte zile.

De ce?

Săptămâna își are originea în planul lui Dumnezeu pentru om. Dacă ne întoarcem la începuturi, ea este legătura directă, în timp, cu Cel care a dat viața pe pământ. Iar la încheierea acelei prime săptămâni, ca semn de încununare a creației, Dumnezeu S-a odihnit. El a pus deoparte o zi pentru a experimenta dragostea – o practică ce-ți va readuce sănătatea.

DESCOPERIREA ADEVĂRATULUI REPAUS

Odihna, bineînțeles, poate veni sub multe forme – prin somn, relaxare, medicamente, rugăciune, închinare și chiar prin relaționare. În ultimă instanță, am găsit că adevărata odihnă vine printr-o persoană divină – iar acea persoană este Iisus Hristos. Și nu sunt singurul, mulți alții au descoperit același lucru.

Experiența lui Scott: de la stres la odihnă

Scott Brady este un medic ce aplică în practica sa profesională principiile sistemului Idei CREATIVE. Iată cum descrie el drumul de la un om al stresului la unul care a descoperit odihna.

„Eram căsătorit și de cinci ani. Lucrurile mergeau foarte bine. Curând am avut primul nostru copil. Ambii lucrăm însă cu normă întreagă, iar eu, în plus, trebuia să mă pregătesc și pentru câteva examene. Apoi am început să constat că dezvolt câteva simptome fizice – dureri de spate, dureri de cap, probleme de stomac. Medicii nu m-au ajutat prea mult. Am fost la vreo șase sau șapte specialiști, am primit diferite diagnostice, am făcut raze, fizioterapie. Iar lucrurile se înrăutățeau atât de mult, încât ajunsesem să fac câte 10 injecții în spate la fiecare două săptămâni pentru a putea sta în picioare. De dormit reușeam doar două sau trei ore pe noapte.

O zi în afara casei, o convorbire cu o persoană iubită, o carte bună, câte ceva simplu de mâncare, muzică – pentru mine înseamnă repaus. (ELEANOR ROOSEVELT)

Faptul acesta afecta viața întregii familii. Imediat am început să realizez că, de fapt, era mai mult decât o simplă durere – alte două elemente veneau cuplate întotdeauna: stres și emoții pe care nu le conștientisem până atunci. Din momentul în care am început să recunosc că emoțiile fierbeau în mine ca într-un vulcan, durerea a început să dispară. În viața mea am oferit un loc de importanță lui Dumnezeu și am descoperit că aveam nevoie de prezența Lui tot mai mult. Aveam nevoie de odihnă în harul Său.”

După cum a aflat și Scott, uneori bolile și durerea nu sunt rezultatul unor factori genetici sau fizici, ci au rădăcini în probleme spirituale sau emoționale. A recunoaște aceste probleme este primul pas pe drumul găsirii repausului pe care Dumnezeu îl are în plan pentru fiecare dintre noi.

Anxietatea și frica sunt opusul odihnei. Viața este plină de provocări, de la problemele financiare la conflictele între persoane. Aceste provocări ne urmăresc acasă, la serviciu, în diferite situații în societate. Și ele ne obolesc fizic, mental, spiritual. Trebuie să ne eliberăm de aceste poveri. Avem nevoie de repaus în planul emoțional tot la fel de mult ca și în planul fizic. Iată motivul pentru care Dumnezeu ne invită să-I predăm Lui toate îngrijorările și El ne va da odihnă.

Experiența lui Steve: găsirea unui loc liber în viața mea

Steve Kreitner, avocat, este unul dintre tinerii profesioniști americani a cărui agendă zilnică nebunească și-a cerut la un moment dat tributul.

„Duceam o viață foarte, foarte aglomerată – uneori chiar 70 de ore de lucru pe săptămână. În fiecare lună mă alegeam cu o migrenă foarte rea. Până la această vârstă de treizeci de ani nu avusesem așa ceva. Viața însă îmi devenise atât de aglomerată, iar eu eram atât de obosit, încât au apărut semne de deteriorare în relațiile cu ceilalți, inclusiv cu soția mea.

Am apelat la rugăciune, la o analiză a vieții mele, la identificarea acelor lucruri care necesitau rezolvare. Imediat am sesizat faptul că agenda era primul lucru de care trebuia să mă ocup. Pentru că nu găseam timp de repaus.

Acum, pentru mine, repausul este acel spațiu liber, neocupat, din viața mea – un timp și un loc în care fac pasul înapoi și mă reconectez la sursa divină, împreună cu familia, cu prietenii. Odihna este acel timp în care mă reîncarc cu energie, în care îmi împrăspățez entuziasmul prin interacțiunea cu viața, cu oamenii.

Aveam, pur și simplu, nevoie de găsirea unui loc cu adevărat liber în viața mea.

Am început să mă asigur că petrec un timp de calitate cu Dumnezeu. Asta se întâmplă atât dimineața, cât și în ziua de Sabat, când mă odihnesc. Cel mai mare beneficiu pentru mine este că, prin această decizie de creștere a timpului rezervat pentru repaus, am ajuns să trăiesc mai mult o viață activă decât una reactivă. În loc de a zvâcni prin reacții la fiecare nou stimul al circumstanțelor, am ales să-mi iau timp să văd dacă lucrul respectiv contează cu adevărat în viața mea.”

Mii de oameni asemenea lui Scott sau Steve descoperă că repausul spiritual este un element cheie într-un stil de viață sănătos. A ne lua timp pentru a realiza o legătură cu Dumnezeu înseamnă a ne asigura un centru de pace în viața noastră. De la acel centru netulburat putem crește apoi spre plenitudinea unei vieți sănătoase.

TESTUL REPAUSULUI

Dacă vă regăsiți în situații similare cu cele ale lui Scott și Steve, atunci acest test al repausului vă va ajuta să înțelegeți provocările și să vă clasificați prioritățile.

Faceți-vă testul, evaluați-vă nivelul odihnei și apoi vedeți pașii descriși la finalul capitolului.

1. Vă regăsiți adesea în situația în care trebuie să dați un impuls creierului dimineața sau pe la amiază, cu ajutorul unuia dintre stimulenții următori?

- Cofeină (cafea, ceaiuri, băuturi cofeinizate sau energizante)
- Zahăr („ceva dulce”, gogoși, prăjituri, ciocolată)
- Medicamente

2. Vă regăsiți adesea în situații în care vă pierdeți concentrarea? Dacă da, cum vă adunați din nou?

- Prin ațipire
- Prin câteva minute de mers pe jos
- Vă chinuiți așa mai departe

3. Resimțiți unul dintre simptomele de frică de mai jos, cu regularitate zilnică?

- Teamă
- Anxietate (stare generală de stres, de tensiune)
- Panică

4. Care sunt acele simptome de „om mereu pe fugă” pe care le simțiți zilnic?

- Multe sarcini (a mânca, a conduce, a vorbi la telefon – toate în același timp)
- Supraevaluarea (încercarea de a face cât mai multe lucruri, aglomerându-le în agenda unei singure zile)
- La urgență (alții vă conduc viața, nu aveți controlul ei)
- În plan emoțional (reacție exagerată pornind de la lucruri minore)

5. Cum v-ați defini somnul?

- Nu dorm îndeajuns
- Nu dorm profund
- Nu pot să dorm

6. Cum v-ați defini activitatea profesională?

- Muncesc mai mult de 60 de ore pe săptămână
- Mă simt vinovat pentru că îmi neglijez familia
- Cei din jur îmi spun că viața mea nu e echilibrată

Acum, luați o foaie de hârtie și răspundeți cu sinceritate la întrebările următoare:

1. De câte ore de somn credeți că aveți nevoie? Cum vă veți reordona prioritățile, astfel încât să atingeți ținta aceasta?
2. Cât timp vreți să petreceți cu familia? Cum vă veți reordona prioritățile, astfel încât să atingeți ținta aceasta?
3. Cât timp vreți să petreceți cu Dumnezeu? Cum vă veți reordona prioritățile, astfel încât să atingeți ținta aceasta?
4. Cum vreți să răspundeți invitației lui Dumnezeu pentru a lua ca timp de repaus o zi întregă, în fiecare săptămână? Cum vă veți reordona prioritățile, astfel încât să atingeți ținta aceasta?

PAȘI SPRE SUCCES

Iată mai jos, 7 pași practici pentru un REPAUS care să dea cu adevărat rezultate:

Rugați-vă. Îngrijorările și anxietatea ecranează adesea liniștea și odihna noastră. În loc să vă enervați, de exemplu când trebuie să așteptați în trafic, vorbiți cu Dumnezeu. Când ați avut o zi grea la serviciu, spuneți-Lui. Puneți-L în temă cu toate problemele și grijile dumneavoastră. Apoi lăsați-le în grija Lui și credeți că El va avea grijă mai departe în cel mai bun mod cu putință. Biblia ne spune în Filipeni 4:6-7: „Nu vă îngrijorați cu privire la nimic, ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Iisus.”

Dormiți. Urmați un program regulat de somn. Dacă dormiți mai puțin de 8 ore pe noapte, cu gândul că recuperați apoi, să știți că nu funcționează. Iată cum să vă bucurați de un somn odihnitor: Faceți zilnic exerciții, reduceți cantitatea de cofeină, mai ales seara târziu, reduceți alcoolul, mâncărurile grase consumate seara, formați-vă obiceiuri relaxante înainte de culcare, de pildă să faceți o baie în spumă sau să ascultați muzică liniștitoare.

Respirați bine. O respirație corectă vă ajută să vă detensionați. Încercați astfel: Începeți cu adâncul plămânilor și inspirați încet pe nas. Numărați încet până la 5, în timp ce inhalați. Apoi expirați prin buzele țuguiate, într-un timp dublu față de cel al inspirării. Plecați capul pe piept în timp ce expirați, relaxând ceafa.

Repețiți exercițiul de 4-5 ori, până când observați că respirația încetinește.

Imaginați-vă. Luați-vă minivacanțe mentale de 20 de secunde (sau chiar mai mult). Hoinăriți prin pădurile munților, plimbați-vă de-a lungul plajei la mare sau vizitați o stradă dintr-un oraș medieval. Prin această „plecare” vă veți reîmprospăta sau „restarta” mintea pentru a face față solicitărilor ulterioare.

Luați-vă concediu. Tuturor ne plac vacanțele, dar nu prea avem timp de ele. Muncitorul american obișnuit se simte atât de încărcat de activități, că nu-și poate permite luxul unui concediu. Nu e de mirare că ducem vieți nesănătoase și dezechilibrate. Nu sunt suficiente doar zilele libere ocazionale – chiar dacă își au și ele partea lor de bine –, ci e nevoie de concedii de tip „am mers la pescuit în deltă, două săptămâni”. Studiile arată că trupurile noastre au nevoie de câteva zile ca să se desprindă din stresul vieții zilnice. Apoi mai avem nevoie de câteva zile după acestea, pentru a ne odihni și reface. Începeți planificarea viitorului concediu, a unuia real, fără telefoane, calculator sau dispozitive ultramoderne de felul acesta. Plecați. Jucați-vă. Odihniți-vă.

Râdeți. Cartea Proverbelor din Biblie spune: „O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele”. Este un alt fel de a spune că râsul este cel mai bun medicament. Când râdem, în special cu acel râs care începe din vârful picioarelor și ne străbate până în vârful capului, tensiunea scade, mușchii se relaxează și creierul eliberează endorfinile responsabile de starea de bine.

Putem aduce râsul în viața noastră în multe feluri. Țineți la îndemână o carte de ghicitori sau bancuri. Urmăriți din nou câteva comedii. Cumpărați-vă o colecție de comedii (este mai ieftină decât terapeutul). Mergeți la un magazin de animale de casă și priviți pisicuțele și cățelușii jucându-se. Găsiți orice vă poate amuza și profitați!

Odihniți-vă o zi pe săptămână. Nu uitați de ziua de Sabat pe care Dumnezeu a creat-o special pentru noi. Când lăsăm deoparte treburile zilnice și petrecem o zi întreagă cu El, cu familia și cu prietenii, este uimitor cât de bine ne pregătim să facem față unei noi săptămâni. Petreceți ziua aceasta citind din Biblie, rugându-vă, plimbându-vă în natură, vizitând bolnavi sau mergând la biserică. Includeți și cărți devoționale în studiu. Odihniți-vă trupul, mintea și spiritul.



EXTERIOR - ELEMENTE - EXPERIENȚĂ

- Aveți o viață mult prea aglomerată de zgomote?
- V-ați dorit vreodată să aveți un loc retras, liniștit, unde să puteți evada?
- Vă simțiți stresat de schimbările din viața de zi cu zi, cărora trebuie să le faceți permanent față?
- Ați vrea să descoperiți un secret care să vă ajute în limpezirea gândurilor?
- Vreți să știți cum să exprimați adecvat dorința după atingere?
- Știți cât de mult vă este afectată sănătatea de mediul exterior?

EXTERIOR – ELEMENTE – EXPERIENȚĂ



capitolul 4

PRINCIPIILE PARADISULUI

Dumnezeu a creat lumea în așa fel încât să răspundă perfect nevoilor oamenilor care urmau să o populeze. Apoi, le-a predat-o și le-a zis: „Aveți voi grijă de ea – în locul Meu.”

Ca administratori ai ei, am descoperit că există o relație specială între noi și natură. Săpați în grădină, și vă veți simți revigorați. Plantați un rând de petunii în jardiniere, și vă va încânta starea pe care o veți avea. Priviți cinci minute un apus de soare, și veți fi reîmprospătați.

Putem găsi vindecare în cântecul unor păsărele sau în plimbarea pe malul mării. Este vindecare pe o potecă de munte, printre nisipurile din deșert, într-o pădure de brazi, pe o coastă stâncoasă sau într-un parc din oraș. Natura aduce refacere corpului, minții și spiritului. Dumnezeu a lăsat această stare de lucruri.

SUPPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU MEDIUL EXTERIOR

Ați auzit de Pavlov și de câinii lui. După ce îi punea să miroasă o bucată de carne în timp ce suna un clopoțel, a descoperit că, în curând, doar clinchetul clopoțelului făcea să apară salivația la aceștia. Același lucru se poate întâmpla și cu corpul nostru. Aproape orice din mediul extern poate stârni un răspuns automat din partea noastră, după ce a fost stabilită o asociere. Pacienții de cancer, întorcându-se la clinica unde au fost tratați cu chimioterapice, reexperimentează uneori efectele secundare ale tratamentului, chiar dacă acesta nu li se mai administrează. E vorba de imaginile de pe pereții saloanelor, de mirosul specific al cadrelor medicale, chiar și fundalul muzical din difuzoare – toate acestea stârnind amintiri. Această cercetare făcută la Sloan Kettering Memorial Hospital din New York subliniază de ce este esențial să acordăm atenție oricărui amănunt din casă sau de la serviciu, care ar putea afecta sănătatea noastră. Probabil că noi nu realizăm asocierea, dar corpul nostru o face.

Domnul Dumnezeu l-a pus pe om în Grădina Edenului pentru a avea grijă de ea. (Geneza 2:15)

Orice american își va aminti toată viața unde era și ce făcea când a auzit de atacul asupra World Trade Center din New York. Însă aceia care au fost acolo vor face mai mult decât doar să-și amintească. Cel mai mic lucru din exterior care se asociază cu cele întâmplare poate să inducă aceeași reacție a corpului lor panicat, pe care au perceput-o în timpul atacului. În extremis, aceasta duce la o stare numită manifestări de stres posttraumatice. Oamenii de știință au arătat că, cu cât sunt mai intense emoțiile legate de un eveniment, cu atât mai probabil este ca ele să rămână permanent în memoria noastră. Trăim printre stimuli externi care vor căpăta un răspuns sănătos sau nesănătos din partea corpului nostru. Cu emoțiile pozitive se întâmplă același lucru. De aceea ne amintim ziua nunții sau prima dată când am condus mașina personală. Pentru a vă menține o sănătate optimă, creați-vă un mediu exterior care să vă amintească de lucrurile frumoase, îndepărtând acele lucruri care v-ar stârni anxietatea.

SCHIMBAREA CONTINUĂ A EXTERIORULUI – UN PERMANENT STRES

Trăim astăzi într-o lume care experimentează nenumărate schimbări de stil. Moda, capriciile, curentele apar și dispar mai repede decât oricând înainte. Peste tot în jur, reclamele, televiziunea, radioul, revistele, internetul și multe altele ne fură timpul, atenția și țin cu tot dinadinsul să fie observate. Drept consecință, mulți simt că viețile lor devin din ce în ce mai stresate în încercarea de a ține pasul cu noul.

Oamenii de știință din domeniul medical atrag atenția că mediul exterior actual are un impact semnificativ asupra vieților noastre.

MEDIUL EXTERN DIN GRĂDINA EDENULUI

Opriti-vă puțin și gândiți-vă la ambientul dumneavoastră – atât de acasă, cât și de la serviciu.

Sunt lucrurile din jur reconfortante și sănătoase? Vă hrănesc sufletul și vă revigorează spiritul? Vă simțiți calm și fericit când vă aflați în prezența lor? Vă dau confortul, vă asigură posibilitatea să vă dezvoltați și să aduc liniștea?

Cel Atotputernic a făcut mai întâi o grădină. Iată cea mai pură plăcere omenească. (FRANCIS BACON)

Dumnezeu a știut ce impact va avea mediul extern asupra noastră. De aceea i-a așezat pe primii oameni în cel mai bun spațiu posibil. Deși nu ne putem aștepta să recreem Grădina Edenului, putem să ne însușim principiile care au stat la baza ei, pentru a le aplica propriilor situații – îmbogățindu-ne astfel atmosfera de acasă și înviiorându-ne locul de muncă prin ceea ce am învățat de la natură.

Haideți să vedem ce descoperim în mediul din Eden!

SIMȚUL VIZUAL – UN LOC DE PACE

Scene ieșite direct din mâna lui Dumnezeu îi înconjurau pe Adam și Eva în Eden: stejari maiestuoși, flori înmiresmate, tufișuri luxuriante, pârâiașe clipocind, munți impozanți și lacuri liniștite. Și în toată lucrarea lui Dumnezeu predominau ordinea și simplitatea.

Aruncați acum o privire critică asupra propriului ambient. Sunt ordinea și simplitatea regula sau excepția? Și, după ce faceți ordine, în mod obișnuit, tot vă rămâne casa înțesată? Încă sunt vrafuri de reviste vechi împrăștiate peste tot? Încă sunt rafturi pline de haine pe care le purtați foarte rar sau poate niciodată? Tot se îngrămădesc o mulțime de vase și tacâmuri pe teigheaua din bucătărie? Fie că realizăm, fie că nu, vederea tuturor acestora ne secătuieste de energie, ne stoarce de putere și ne tulbură liniștea.

Oricât ar suna de ciudat, mulți oameni au văzut că, după ce s-au debarasat de lucrurile inutile din jurul lor, s-au simțit descătușați în a gândi, în a-și controla emoțiile și în a-și stabili prioritățile. Un ambient curat și simplu ne ajută să ne eliberăm mintea și să avem o mai mare liniște sufletească.

Pentru a crea o stare vizuală de bine în casă, puneți la vedere lucruri care vă amintesc de momente plăcute. Înconjurați-vă de lucruri care vă aduc pace, confort și bucurie. Poate ceea ce iubiți mai mult sunt fotografiile cu familia și prietenii sau poate premiile și distincțiile pe care le-ați câștigat sau primit. Arta, de asemenea, vă poate remonta: picturile pline de culoare sau sculpturile expresive. Înconjurați-vă de lucruri care vă stârnesc visarea și vă apropie de Dumnezeu.

Înainte de moartea lui, Henri Matisse, marele pictor francez modern, a petrecut multe luni ținut la pat din cauza unui cancer de colon. Cei dragi i-au mutat patul lângă fereastră, așa încât să aibă mereu sub priviri peisajul rustic de afară. Mai mult, au schimbat mereu ceea ce era pe pervaz, așa încât Matisse să fie inspirat permanent să picteze. Printre picturile sale cele mai cunoscute se află cele făcute pe patul de suferință.

De ce să nu luăm exemplul de la familia pictorului? Poate nu putem schimba tot exteriorul, dar măcar ce ne e la îndemână. Să adăugăm puțină culoare spațiului nostru. Putem schimba din când în când locul fotografiilor, obiectelor de artă sau al altor lucruri la vedere. Multe rame sunt suport pentru mai multe fotografii, așa că am putea să le interschimbăm repetat. Le putem trata de asemenea ca artă în mișcare, așa încât să le ducem, pe cât posibil, dintr-o cameră în alta. Schimbarea poziției poate fi benefică și pentru plante. Pe lângă plăcerea estetică, o paletă vizuală bogată poate să vă reîmprospăteze creativitatea – așa cum s-a întâmplat cu Henri Matisse.

Un alt mod prin care puteți spori atracția spațiului personal este de a lăsa să intre cât mai multă lumină. Deschideți obloanele, trageți draperiile și jaluzelele și permiteți să intre cât mai mult soare. Lumina soarelui aduce multe beneficii – printre altele vă înveselește prin strălucirea pe care o răsfrânge în ambientul dumneavoastră. O casă bine luminată este o casă mai atractivă.

În cartea lor, *Puterea sănătății: Sănătate prin alegere*, nu din întâmplare, Aileen Ludington și Hans Diehl sugerează că lumina solară este un real câștig pentru noi. Dacă este în cantitate suficientă, ea întărește sistemul imunitar, ușurează durerile provocate de inflamațiile artritice, atenuează durerile premenstruale și reduce nivelul de colesterol. Poate să creeze bună dispoziție, să rărească insomniile și să reenergizeze. Consultați-vă medicul personal sau un dermatolog pentru a afla cum puteți să beneficiați mai mult de lumina solară în condiții de siguranță.

Întrucât ați început să faceți schimbările necesare pentru a vă transforma ambientul personal într-un mic paradis, acordați atenție tuturor lucrurilor din jur, așa încât să înlăturați orice ar sta în calea simplității. Veți vedea că ceea ce pare renunțare este, de fapt, un câștig.

SIMȚUL OLFACTIV – AROME ÎMBIETOARE

Mirosul a devenit o mare afacere. De la supermarketuri și farmacii, la magazinele universale și chioșcuri, toată lumea pare dornică să se

implice în vânzarea de mirosuri plăcute. Dar care este mireasma care vă încântă pe dumneavoastră?

Un loc potrivit cu care să începem este prima grădină. Ce a făcut Dumnezeu în Eden ca să sporească plăcerea mirosului? Un singur lucru – a umplut-o cu plante, cu tot felul de plante. Luând în considerare că mai mult de 55 000 de specii de plante cresc în pădurea amazoniană, imaginați-vă cum trebuie să fi arătat Edenul! Plante cu flori sau fără, plante cu frunze mari sau mici. Plante agățătoare, plante de apă și plante de uscat. O atât de mare varietate! Bineînțeles, erau frumoase pentru simțul vizual, dar aveau și funcția de a purifica aerul.

Haideți să preluăm această idee de la Creator și să aducem cât de multe plante posibil în ambientul nostru. Dacă o vom face, vom spori calitatea aerului pe care îl respirăm (cercetări științifice făcute de NASA au arătat că frunzele și florile au capacitatea de a purifica aerul). E adevărat că aceasta va însemna ceva efort, dar recompensa va fi pe măsură.

Pe lângă plante și flori, încercați și alte metode creative pentru a face ambientul mai plăcut mirositor. Una dintre acestea ar fi să aprindeți lumânări parfumate pe care le găsiți la magazine specializate sau în magazinele generale ori farmacia. Mai jos, vă sunt date câteva dintre cele mai folosite arome și ce funcții ar putea avea pentru dumneavoastră:

- **Eucaliptul** – limpezește mintea și o revigorează
- **Mușețelul** – aduce relaxare
- **Pinul** – stimulează creativitatea
- **Portocala** – dinamizează creierul
- **Teiul** – face ordine în gânduri
- **Cimbrul** (lămâița) – întărește sistemul imunitar
- **Castravetele** – calmează nervii

Găsiți câteva arome care vă plac și aduceți-le în casă. Veți fi cât se poate de plăcut surprinși de starea de liniște a minții pe care o vor crea.

*Nimeni nu poate avea o sănătate bună dacă nu beneficiază
 tot timpul de aer curat, de lumina soarelui și de apă bună. –*
 (ȘOIMUL ZBURĂTOR, Căpetenia Tribului SIOUX)

Dar există și alte modalități de a îmbogăți mirosul: seturile de aromoterapie, recipientele cu amestecuri de flori uscate, produsele conectate la priză de curent electric, odorizantele de cameră, spumantele

de baie, loțiunile de corp, uleiurile aromate. Și, fără îndoială, parfumul pe care îl folosiți. Este un mod eficient de a schimba mediul în care trăiți și munciți, prin exemplu! Apoi este bucătăria. O pâine la copt, floricele de porumb, o supă sau o prăjitură – înseamnă mirosuri formidabile, care ne pot trezi și încălzi sufletele.

Descoperiți ce arome preferați și înconjuțați-vă cu ele!

SIMȚUL AUDITIV – INTRĂ PE FRECVENȚA RITMURILOR NATURALE ALE VIEȚII

O zi petrecută în natură înseamnă a fi continuu înconjuțați de sunet. Adierea jucăușă a vântului printre copaci. Uguitul alinător al unei turturele îndurerate. Sunetul ritmic al valurilor mării. Cântecele greierilor la începutul verii. Clipocitul unui pârâiaș plin de viață. Răpăitul liniștit al ploii pe frunzele copacilor. Tunetul asurzitor de-a lungul cerului. Natura este o adevărată simfonie de sunete. Și Dumnezeu este marele dirijor.

Dacă ne întoarcem în grădina primordială, descoperim că Adam și Eva erau obișnuți să trăiască conform ritmurilor naturale ale vieții.

- Nu aveau ceasuri, așa că se trezeau odată cu soarele și se culcau odată cu stelele – ritmul natural al unei zile.
- Lucrau șase zile la rând și se odihneau în cea de-a șaptea – ritmul natural al unei săptămâni.
- Cultivau și culegeau hrana de-a lungul anului – ritmul natural al anotimpurilor.
- Nu aveau radio sau CD player, așa că muzica lor era muzica naturii – ritmul natural al sunetului.

În contrast cu sunetele liniștitoare ale Edenului, biroul obișnuit al zilelor noastre este foarte probabil plin de sunetele electronicelor: telefoane fixe sau mobile cu sonerii stridente, faxuri sau imprimante care vâjâie, diverse alarme sau semnale care te avertizează că ești căutat online. Iar în afara biroului, vom auzi claxoanele din trafic, radiourile la volum ridicat, mall-urile zgomotoase și discuțiile nesfârșite de la televizor. Larma aceasta continuă încetșoșează mintea și o împiedică să aibă gânduri coerente.

„În societatea secolului XX”, comentează Steven Halpern, muzician contemporan, „nivelul zgomotului este atât de ridicat, că suntem cu totul ruși de armonia corpurilor noastre și de ritmurile lor naturale. Acest asalt

mereu crescând al sunetelor asupra urechilor, minților și trupurilor noastre se adaugă la starea de stres deja alarmantă a ființelor civilizate care încearcă să trăiască într-un mediu extrem de complex”.

Artistul Luigi Russolo observa că „în Antichitate era doar tăcere. În secolul XIX, odată cu invenția mașinii, s-a născut și zgomotul. Astăzi zgomotul triumfă și domnește la modul absolut.”

Grădina Edenului, un loc al păcii perfecte, stă într-un izbitor contrast cu lumea modernă a zgomotului manufacturizat. Ce putem face să ne păstrăm sănătatea? Haideți să examinăm trei variante posibile la asalul crescând al sunetelor asupra ambientului nostru.

Tăcerea. Într-o societate plină de zgomot, zarvă și prea mulți stimuli, tăcerea pare o artă pierdută. Într-adevăr, majoritatea oamenilor au devenit atât de obișnuiți cu zgomotul, că liniștea li se pare de-a dreptul stânjenitoare. Unii chiar preferă să adoarmă cu televizorul sau radioul pornit. Poeta britanică Dame Edith Sitwell amintea odată: „Preferințele mele sunt cititul, audiția și tăcerea.” Uneori, cel mai bun lucru pe care ar trebui să-l facem ar fi să întrerupem orice sursă de zgomot și să stăm în liniște. În această atmosferă, ar fi mai ușor să auzim vocea lui Dumnezeu vorbind-ne despre dragostea Lui.

Ritmurile naturale. Pentru a restabili pacea și armonia în casa dumneavoastră (sau la locul de muncă), aduceți în ea sunete din natură – ritmurile naturale menite de Dumnezeu să aducă odihna spiritului. Ați putea începe cu CD-urile ce oferă sunetele naturii. Multe companii oferă înregistrări din natură de foarte bună calitate, spre desfătarea ascultătorilor: valurile mării, clipocitul pârâiașelor, ploaia molcomă, cascade, vântul prin copaci, păsări cântând și nenumăratele voci din pădurea tropicală. Unii artiști au făcut aranjamente muzicale pe baza acestor sunete liniștitoare. Încercați-le spre relaxare.

În fața slavei universului am un simțământ de venerație.
 (RICHARD FEYNEMENN)

Încercați și generatoarele de sunet. Sunt menite să producă sunete naturale, care să acopere nedoritul fundal sonor zgomotos. Dacă se întâmplă să locuiți într-un oraș cu mare poluare fonică sau lângă o stradă cu trafic intens, un astfel de aparat v-ar fi util. Cel mai adesea, acestea reproduc ritmul ploii, cascadei, pârâului sau valurilor mării. Dacă vă plac animalele și păsările, poate doriți să aveți în preajmă cântecul unei păsă-

rele. Un alt sunet liniștitor este acela al fântânii arteziene miniaturale de pe masă, pe lângă plăcerea pe care o implică vederea ei.

Muzica relaxantă. Muzica, se spune, este nimic altceva decât zgomot pe care cineva l-a pus într-o ordine. Multe studii arată că muzica are un efect de calmare a corpului și a minții noastre. Audierea unei melodii liniștitoare reduce stresul, detensionează musculatura, întărește sistemul imunitar, ridică nivelul endorfinelor și produce un sentiment de pace. Dar nu toate genurile de muzică liniștesc și relaxează în egală măsură pe oricine. Multora le place pianul, flautul, chitara sau harpa. Alții preferă muzica clasică sau jazzul liniștit. Descoperiți-vă stilul cel mai eficient pentru detensionarea personală. Apoi, aveți mereu pregătită câte o piesă care să vă încante atunci când stresul începe să se acumuleze.

SIMȚUL GUSTATIV – RÂVNA DUPĂ NATURAL

În privința hranei, în Eden, Adam și Eva au mâncat ca un rege și ca o regină, ceea ce și erau, pentru că Dumnezeu le asigurase tot ceea ce era mai bun pentru ei. Tot ce le trebuia pentru a avea o sănătate perfectă se afla chiar acolo.

Geneza 1:29 ne dă descrierea de bază: „Apoi Dumnezeu a zis: «Vă dau orice plantă cu sămânță de pe fața pământului și orice pom care are fructe cu semințe. Ele vă vor sluji drept hrană.»” Era un meniu simplu, și totuși minunat.

Hrana omului, așa cum a fost concepută de Dumnezeu, consta în fructe, legume, cereale și semințe. Și fiecare înghițitură era o încântare. Adam și Eva au avut cele mai delicioase fructe de pădure, cele mai pârguite mere, cele mai suculente portocale, cele mai rofoase prune, cele mai gustoase nuci, cele mai proaspete cereale, cei mai galbeni bostănei, cei mai buni cartofi, cele mai dulci roșii, cei mai proaspeți castraveți. Pe lângă acestea, aveau cea mai curată apă de băut. Totul le stătea la dispoziție.

A gusta din comorile naturii este unul dintre cele mai mari daruri ale lui Dumnezeu. A mânca este o necesitate. Însă Dumnezeu, în bunătatea Lui, a pus, pe lângă necesitate, și plăcere. Desigur, alegerile noastre sunt uneori inspirate, alteori nu. Și ceea ce înregistrăm astăzi în domeniul culinar e departe de a aduce numai beneficii.

Cel mai adesea, înlocuim dulceața fructelor cu dulciuri rafinate. Dăm avantajele legumelor pe meniurile fast-food, bogate în grăsimi. Mulți dintre noi înlocuim puterea revitalizantă a apei curate cu băuturile pline de îndulcitori și concentrate. Drept urmare, înlocuim mâncarea sănătoasă cu

caloriile goale. Rezultatul este că papilele noastre gustative s-au adaptat asaltului organizat al zaharurilor, grăsimilor și mâncărilor goale de substanțe hrănitoare din dieta modernă. Nu e de mirare că nu mai râvnim după natural, că nu prea ne mai place ceea ce Dumnezeu ne-a lăsat ca hrană naturală.

Mai departe, chiar și atunci când încercăm să avem o dietă sănătoasă, cei mai mulți dintre noi nu avem timp să ne bucurăm de ea. Oamenii grăbiți de astăzi, cu vieți trepidante, iau masa în grabă, având o mână permanent ocupată cu altceva de făcut. Sau mâncăm în timp ce un televizor creează atmosfera, ceea ce diminuează considerabil valoarea actului nutritiv.

Ați vrea să experimentați ceva nou? În seara asta, pentru cină, stați la masă făcând ca nimeni și nimic să nu vă perturbe: nici televizorul, nici telefonul, nici ziarele, nici emailul, nici sarcinile de serviciu. Luați-vă timp să vă uitați (simțul vizual) cu adevărat la hrana din fața dumneavoastră. Observați toate culorile și texturile. Puteți chiar să vă ascultați mâncând, ronțâind (simțul auditiv). Apropo, cum pocnește un pepene copt? Savurați mâncarea simțind pe limbă sau în cerul gurii alimentele (simțul gustativ). Bucurați-vă de miros – desfaceți o portocală iarna, curățați un castravete (simțul olfactiv). Percepeți hrana prin cât mai multe simțuri. Nu treceți peste acest moment cu gândul la ce aveți de făcut după aceea. Dumnezeu ne-a dat gustul ca să ne sporească bucuria vieții. Participați la aceasta! Faceți ca fiecare bucătică să fie o delectare.

SIMȚUL TACTIL – ATINGERI DELICATE

Ar crea un Dumnezeu atotputernic vreodată ceva ce ar fi incomplet? Neterminat? Pe jumătate? Așa se pare că a fost în Eden. Sigur, e greu de crezut, dar în mijlocul perfecțiunii lipsea ceva – ca o parte nepicată de pe pânda capodoperă a unui mare artist. Dar iată care era partea nefinisată de Dumnezeu.

În relatarea creației din Geneza, Dumnezeu a făcut lumea în doar 7 zile. La sfârșitul fiecărei zile, făcea un pas în spate ca să admire lucrul mâinilor Sale. Cinci zile la rând, evaluarea Lui a fost aceeași: „Și Dumnezeu a văzut că totul era bun.” Dar în ziua a șasea, s-a întâmplat ceva neobișnuit. Pentru prima dată a spus că ceva din creație „nu era bun”. Iată citatul exact din Geneza 2:18 – „Domnul Dumnezeu a spus: «Nu este bine ca omul să fie singur. Am să-i fac un ajutor potrivit pentru el.»”

Grădăritul e arta în care florile și plantele sunt culoarea, iar țărâna și cerul, pânza artistului. (ELIZABETH MURRAY)

După ce l-a creat într-un mod minunat pe Adam, primul om, Dumnezeu a recunoscut că ceva lipsea. Ființa umană avea nevoie de un partener. De un tovarăș de viață. De o ființă pe care s-o iubească. De o ființă pe care să o țină de mână atunci când se plimba prin grădină. De o ființă pe care să o cuprindă cu brațul atunci când soarele apunea. De cineva lângă care să se cuibărească atunci când apăreau stelele. De o ființă pe care să o aibă și lângă care să rămână pentru o viață. Și, astfel, Dumnezeu a creat-o pe Eva. Ea era egala lui Adam în orice privință. Împreună urmau să stăpânească lumea – iubindu-L pe Dumnezeu și iubindu-se unul pe altul.

Ceea ce a fost valabil la creație este și astăzi – oamenii au nevoie de ceilalți – colegi de lucru și parteneri de viață – pentru a supraviețui și a prospera. Fiecare are nevoie de cineva care să îl ajute și de o persoană iubită pentru a trece cu bine prin viață. Una dintre modalitățile prin care ne putem ajuta reciproc să înflorim este prin minunatul dar al atingerii. Pielea pe care Dumnezeu a făcut-o pentru fiecare dintre noi este cel mai întins organ de simț al corpului nostru și răspunde pozitiv la orice atingere drăgăstoasă.

Numeroase studii atestă faptul că avem nevoie de mângâieri ca să ne dezvoltăm și să creștem. S-a arătat că soții care își îmbrățișează soțiile în mod regulat trăiesc mai mult și au mai puține probleme cardiace.

În cartea sa *Medicina psihosocială: un studiu al societății bolnave*, James Halliday arată că bebelușii care nu au avut un contact sistematic cu corpul mamei pot dezvolta depresii profunde, cu o lipsă a poftei de mâncare atât de accentuată, încât pot ajunge chiar la moarte.

În medicina modernă, trebuie să luăm măsuri de precauție ca să prevenim răspândirea infecțiilor. Prin urmare, mâna este acoperită cu o mânășă și atingerea cauciucului înlocuiește atingerea pielii. Masca acoperă zâmbetul de împreună-simțire și ochelarii izolează ochii. Ne-ar plăcea să ne transmitem afecțiunea piele către piele, dar aceasta ar încălca regulile moderne de sănătate. De aceea este cu atât mai important să îi mângâiem pe cei dragi și să-i îmbrățișăm. Pentru că prin mângâiere înțelegem vindecare. Este ceea ce Dumnezeu a intenționat de la început și are randament chiar și astăzi.

Undeva în adâncul ființei umane, Dumnezeu a pus dorința de a iubi și de a fi iubit. De a mângâia și de a fi mângâiat. Bine-cunoscuta terapeuță

Virginia Satir spunea cândva că avem nevoie de 4 îmbrățișări zilnice ca să supraviețuim, de 8 ca să ne menținem starea de bine și de 12 pentru a ne dezvolta. Cum vă exprimați nevoia de atingere? Aveți pe cineva la care să găsiți un cuvânt mângâietor sau o mângâiere delicată? Dacă nu aveți, atunci cel mai bun mod de a găsi un astfel de prieten este de a fi dumneavoastră așa cum așteptați de la ceilalți.

Ne putem, de asemenea, bucura de simțul acesta prin atingerea țesăturilor din jur: perne catifelate, haine mătăsoase sau, dimpotrivă, pături de lână sau covoare aspre. Ieșind în natură, simțiți iarba moale sau pietrele ascuțite. Toate acestea sunt senzații pe care le experimentăm prin simțul pipăitului.

În propriul ambient, v-ați luat timp să vă înconjurați de lucruri pe care vă place să le atingeți?

*E o lege de aur: asigură-te că grădina ta miroase frumos,
iar ochii privitorilor își vor purta ei singuri de grijă.*
(ROBERT LOUIS STEVENSON)

Aveți perne cu fulgi care să vă mângâie capul atunci când vă cui-băriți în pat? Aveți un fotoliu preferat foarte moale în care să vă trântiți și să vă relaxați? Este casa plină de covoare moi pentru picioare? Purtați îmbrăcăminte confortabilă pe care să o simțiți delicată pentru piele?

Data viitoare când mergeți la cumpărături, încercați o abordare diferită. Înainte de a căuta ultimul răcnet al modei, ascultați-vă glasul trupului. Verificați prima dată țesătura. Atingeți cu mâna hainele de pe raft, până când găsiți ceva plăcut la pipăit. Numai după aceea luați haina și uitați-vă la model. Dacă aveți nevoie de ajutor, solicitați sprijinul vânzătoarei pentru a vă indica hainele din fibră naturală. Țesăturile moi stărnesc o adevărată explozie de bine în atingere cu pielea dumneavoastră. Veți fi surprinși să constatați cât de reconfortant vă veți simți în haine alese pe criteriul plăcerii personale, și nu al modei impuse.

Luați-vă timp săptămâna aceasta să găsiți noi modalități de a vă face ambientul cât mai plăcut la atingere!

CE FACI CÂND NU POȚI SCHIMBA EXTERIORUL

Poate că se ivesc împotriviri în a schimba ambientul, în special la locul de muncă. Nu toată lumea vrea să asculte muzica dumneavoastră

„liniștitoare” – cu atât mai puțin probabil un cântec de pasăre. Când nu puteți obține frumusețea edenică în exterior, încercați s-o faceți în interior.

Cu câțiva ani în urmă, o asistentă era supărată din cauza copiatorului care mergea destul de încet, cu un zgomot monoton. Într-o zi, pe când aștepta să-și termine treaba, s-a decis că ar fi cazul să pună capăt acestei frustrări. Decizia a fost aceea de a folosi timpul de așteptare făcând ceva util – în plan interior, o rugăciune pentru problemele sufletului ei. I-a făcut o anume rugăciune lui Dumnezeu și aceasta s-a împlinit. Data următoare, având din nou treabă la copiator, s-a rugat din nou. Și tot așa. „După un anumit timp”, a spus ea, „mă găseam în fața acelei mașinării, cerând din ce în ce mai multe lucruri lui Dumnezeu”. Și a continuat să primească răspunsuri pozitive.

Casa lui era desăvârșită, fie că îți plăcea mâncarea, dormea bine, lucrai, ascultai povești, fie că stătea și meditați, sau poate o minunată împletire a tuturor acestora. (J.R.R. TOLKIEN)

Când și-a împărtășit experiența colegelor ei, la fel de necăjite de același copiator învechit, au început și ele să facă același lucru. Au ajuns la un moment dat să facă o listă cu ceea ce au cerut și cu datele când Dumnezeu le-a răspuns. Curând, au ajuns ca, în loc să urască acel copiator și colțul în care se afla, să îl vadă ca pe o comoară.

Prin urmare, și aici e o idee creativă: chiar dacă pare greu de transformat ambientul, vă puteți schimba perspectiva asupra lui. Și astfel, bineînțeles, experiențele care decurg.

„Nu vă conformați lumii acesteia, ci transformați-vă, prin înnoirea minții voastre, ca să deosebiți bine voia lui Dumnezeu, cea bună, plăcută și desăvârșită.” (Romani 12:2)

Ambientul vă influențează sănătatea. Ori de câte ori puteți, schimbați-l așa încât să vă aducă pacea și starea de bine. Nu uitați de importanța aerului proaspăt și a luminii soarelui. Încercați să vă aranjați lucrurile acasă așa încât să aveți momente prielnice de relaxare. Dacă aceasta nu se poate, creați-vă un locșor de odihnă, un cotlon liniștit sau un colț de rai în spatele casei (japonezii știu acest secret de secole). Țineți cont de beneficiile priveliștilor frumoase și ale aromoterapiei. Bucurați-vă de muzică, dar și de liniște. Luați-vă timp pentru mâncat. Și nu uitați niciodată de beneficiile extraordinare ale mângâierii și îmbrățișării celor dragi.

PAȘI SPRE SUCCES

Vă prezentăm 5 pași practici pentru a asigura și exploata cu succes mediul și elementele exterioare în care vă duceți viața:

Vizualizați. Adăugați priveliști deosebite lumii dumneavoastră personale. Așezați o plantă pe birou. Puneți un buchet de flori pe masa din bucătărie. Agățați un calendar sau imagini din natură pe peretele unde privirea vi se oprește frecvent. Cumpărați-vă un peștișor și împrieteniți-vă cu el. Priviți un apus de soare.

Ascultați. Schimbați-vă ambientul cotidian adăugându-i sunete cât mai liniștitoare. Luați-vă o fântână arteziană de birou și ascultați apa revărsându-se. Cumpărați-vă un generator de sunete și relaxați-vă ascultând ploaia căzând sau valurile mării. Ascultați un cîrpit de pasăre. Descoperiți genul de muzică la care vibrați și vă detensionați. Dacă nu ați ascultat până acum muzică clasică, ați putea încerca: Pachelbel – *Canon în Re*, Beethoven – *Sonata lunii*, Debussy – *Clar de lună*. Dar, uneori, liniștea este cel mai bun remediu după o zi epuizantă.

Atingeți. Dăruțiți mângâieri în fiecare zi pentru a avea o viață mai plină de sens și mai fericită. Atingeți mâna prietenilor când sunteți angajați în conversație. Oferiți și cereți să fiți îmbrățișați. Alegeți haine care să vă placă la atingere, nu doar să arate bine. Alintați-vă și oferiți-vă un masaj. Faceți o baie fierbinte la sfârșitul unei zile obositoare.

Gustați. Explorați cât mai mult! Mâncați o varietate de culori – galben, portocaliu, roșu și verde. Căutați o piață care desface produse de fermă și cumpărați fructe și legume proaspete. Alegeți pâine integrală sau fulgi de cereale integrale crocante pentru a stimula papilele gustative. Folosiți cantități reduse de zahăr, sare, făină albă și grăsimi. Veți descoperi în felul acesta noi gusturi sau veți redescoperi unele uitate.

Mirosiți. Chiar și mirosul vă ajută să fiți mai sănătoși. Aprindeți o lumânare parfumată (într-un loc protejat, desigur). Umpleți un vas cu amestec de flori uscate și puneți-l în sufragerie. Așezați un buchet de flori înmiresmate pe noptieră. Găsiți un odorizant de cameră care vă place. Folosiți spumante de baie și loțiuni de corp care vă vor face să vă simțiți excelent. Vanilie, lavandă, pin și scorțișoară sunt doar câteva dintre cele mai cunoscute mirosuri care conferă starea de bine.



ACTIVITATE FIZICĂ - ACȚIUNE



- Fizic, vă este mai greu acum să faceți anumite lucruri simple pe care altădată le realizați fără probleme?
- V-ați întrebat de ce v-ați pierdut energia și vigoarea pe care le-ați avut cu ani în urmă?
- Ați vrea să știți cum ați putea să reduceți riscul unei morți premature, cu 20-40%?
- Ați vrea să deveniți mai puțin expus îmbolnăvirilor?
- Ați vrea să respirați mai bine, să dormiți mai profund și să reduceți riscul de a avea migrene?
- Ați vrea să deveniți mai motivați în a face mai mult exercițiu?

ACTIVITATE FIZICĂ - ACȚIUNE



capitolul 5

ADEVĂRATUL IZVOR AL TINEREȚII

Activitate fizică înseamnă să ne descoperim și să ne punem în mișcare fiecare mușchi. Dumnezeu a făcut toți mușchii pentru un anumit scop și ne-a creat așa încât activitatea fizică să fie cheia pentru o viață plină. Oamenii activi sunt mai sprinteni, mai energici, mai amuzanți, mai sensibili și mai plini de viață.

Activitatea fizică întărește organismul în lupta împotriva bolilor. De fapt, o activitate planificată poate fi cel mai bun medicament împotriva aproape oricărei boli. Ajută organismul să facă față stresului, anxietății și depresiei. Ne ușurează somnul, ne face să arătăm mai bine și să ne simțim pe măsură. Este planul lui Dumnezeu să ne umplem ziua cu bucurie, pace, speranță, iubire, răbdare, amabilitate și o sănătate bună.

Prin urmare, continuați să fiți activi. Beneficiile unei vieți mai sănătoase vă stau înaintea.

SUPPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU ACTIVITATEA FIZICĂ

Verdictul este clar. Cercetările făcute în ultimii ani au demonstrat fără tăgadă că activitatea fizică reduce incidența cancerului de colon la bărbați și a celui de sân la femei. Întrebarea este, cum?

Unele studii sugerează că exercițiul fizic duce la producerea unor modulatori chimici ai sistemului imunitar, numiți citokine. Sau poate este redusă expunerea colonului la potențialele substanțe carcinogene (toxinele care produc cancerul) prin accelerarea peristaltismului intestinal (ritmul în care intestinele evacuează reziduurile din corp). Alți cercetători au sugerat că activitatea reduce grăsimea modulatoare de estrogen. La urma urmei, indiferent cum ar fi, ceea ce contează este că exercițiul regulat reduce riscul dezvoltării unui cancer. Acesta ar trebui să fie un motiv suficient pentru a face mișcare.

Virusul HIV nu mai este automat o sentință la moarte, în special pentru oamenii care au o activitate fizică moderată. S-a arătat că mișcarea sporește calitatea vieții și o prelungește, în cazul bolilor incurabile, prin potențarea unor măsuri de imunitate. Însă trebuie atenție pentru că mai mult nu înseamnă neapărat și mai bine când e vorba de efort. Activitatea intensă poate suspenda temporar capacitatea de apărare a sistemului imunitar.

Glutamina este un aminoacid esențial pentru funcționarea normală a sistemului imunitar, precum și a altor procese din organism. Totuși sursa principală de stocare la om este musculatura scheletică. Cercetările au arătat că exercițiul în exces sau prea puțin poate dăuna sănătății. Acesta este motivul pentru care atât maratonistii, cât și sedentarii sunt în egală măsură susceptibili la infecțiile respiratorii. Există o legătură dovedită între musculatură și imunitate. Aceasta este cel mai bine activată prin exercițiul fizic moderat.

ADEVĂRATUL IZVOR AL TINEREȚII

În 1493, exploratorul spaniol Juan Ponce de León a urcat la bordul unei corăbii cu destinația America. Urma să traverseze oceanul Atlantic împreună cu faimosul explorator Cristofor Columb, care era la a doua călătorie spre Lumea Nouă. Dar Ponce de León nu s-a îmbarcat doar pentru a se bucura de priveliștile inedite. A pornit la drum cu un singur țel, cu o singură viziune și dorință în minte: să găsească legendara fântână a tinereții – acel mitic izvor care oferea tinerețe veșnică celui care bea din el.

De León a trecut prin multe aventuri în Lumea Nouă. Istoria îl consemnează ca fiind primul european care a descoperit Florida. Cucerind Puerto Rico, în cele din urmă a ajuns guvernator. Dar, în toți acești ani de trudă și căutare, n-a descoperit nimic din ceea ce inima lui își dorise cu ardoare – sursa tinereții veșnice.

La sute de ani de atunci, oamenii continuă căutarea lui Ponce de León. Desigur, nu mai caută această fântână în locuri geografice neexplorate, ci în pilule, terapii și diete speciale.

Există cu adevărat o sursă a tinereții veșnice în această lume? Nu am descoperit-o. Dar mulți cercetători cred că au găsit cea mai apropiată resursă pe care o avem la îndemână, cu efecte asemănătoare celei căutate, și aceasta este activitatea fizică.

Când organismul este întreținut prin exercițiu regulat, devine mai puternic, mai sănătos și îmbătrânește mai încet. De fapt, potrivit Asociației Americane de Cardiologie, exercițiul regulat aduce beneficii întregii ființe umane, din punct de vedere mental, trupesc, spiritual și al relațiilor sociale.

Datorită lui, putem dormi mai bine și ne îmbolnăvim mai greu. La nivel mental, o persoană activă face față stresului mult mai eficient. Mintea ne devine mai clară și viziunea asupra vieții, mai optimistă. Social, oamenii sunt mai încrezători pentru că se simt și arată mai bine. Spiritual, putem avea o relație mai profundă cu Creatorul, care ne-a făcut pentru o viață sănătoasă, fericită și împăcată.

Din păcate, după cum a arătat un studiu făcut de specialiști în prevenirea bolilor, mai mult de 70% din populația americană este sedentară. De fapt, sedentarismul este cea mai mare problemă publică a secolului nostru. Studiile recente au semnalat faptul că incidența diabetului de tip II, a hipertensiunii arteriale și a fracturilor ar fi mai redusă, poate chiar prevenită, dacă americanii s-ar mișca un pic. Mulți doctori admit că exercițiul fizic este pentru inimă „primul pe listă”. Nu există medicamente miraculoase, dar cel mai apropiat de acestea este exercițiul fizic. Printr-o viață activă, reducem riscul problemelor cardiace la jumătate.

*Cel mai bun prieten al omului este mersul pe jos.
(HIPOCRATE)*

ACTIVITATEA DIN EDEN

Activitatea este un aspect important al modelului de sănătate Ideii CREATIVE și o componentă vitală a întregului. Și din nou acest principiu ne aduce în Eden.

Paradisul era, într-adevăr, un loc frumos și liniștit. Dar, contrar unor păreri stereotipe, Adam și Eva nu stăteau toată ziua pe malul râului, bând lapte de nucă de cocos. Nici nu hoinăreau doar, uitându-se la flori și păsări. Dumnezeu i-ar fi putut crea pasivi și fără nevoia de a munci, totuși a avut altceva în plan pentru ei.

„Domnul Dumnezeu l-a luat pe om și l-a pus în Grădina Edenului să o lucreze și să o îngrijească” (Geneza 2:15). Paradisul nu a fost un loc al trândăviei. Nu împlinea automat toate nevoile celor doi. Ei erau responsabili pentru cultivarea lui. Dumnezeu a vrut ca, în felul acesta, ei să fie activi.

Studiile făcute de Steven Blair, de la Cooper Institute for Aerobics Research, și de alte grupuri au relevat enorma influență a mișcării în viața zilnică. Simplul mers pe jos 30-40 de minute de 3-5 ori pe săptămână (eventual în loc de a lua autobuzul la serviciu), poate reduce riscul de cancer sau de boli cardiace cu 20-40%. Dacă v-aș propune o afacere care să vă aducă un profit cert de 20-40% din investiție, cu siguranță că mi-ați deveni partener imediat.

„Exercițiul”, explică terapeutul Terry Barter, „este componenta care duce elementele nutritive, prin sânge, la mușchi, oase și articulații; cel care ajută să treacă oxigenul prin sistemul circulator. Acesta ajută organismul să crească, să se refacă, să se mențină și să prospere. După ce faceți revizia la mașină, aceasta merge mai bine. Apoi, după o vreme, din nou are nevoie de o verificare. Corpul uman lucrează similar. Activitatea fizică este modul de a-i îmbunătăți performanțele.”

EFECTUL ACTIVITĂȚII ASUPRA MINȚII

Uimitor, exercițiul fizic are legătură directă și cu mintea, nu doar cu trupul.

Organele corpului nostru sunt intrinsec corelate. Fiecare îl influențează pe celălalt. Starea plămânilor o condiționează pe cea a inimii. Stomacul afectează intestinele. Și, mai mult, starea noastră fizică are putere asupra minții.

Descoperiți exerciții aerobice în lucrurile care vă fac plăcere.

(ELEANOR BUCHANAN)

Probabil ați auzit că ceea ce gândim sau nivelul de stres (ambele având loc în minte) poate avea impact asupra sănătății fizice (trupul). Ei bine, aceasta este o stradă cu două sensuri. Mintea afectează corpul, dar și corpul afectează mintea. Însă exercițiul fizic poate să modifice atitudinea noastră de ansamblu. De fapt, exercițiul are o varietate de efecte psihologice care sporesc sănătatea mentală. Protejează împotriva stresului, e un tratament eficient împotriva anxietății și, potrivit unor cercetători, în cazul depresiei medii are tot atât de multă eficiență ca psihoterapia.

EXPERIENȚE DE VIAȚĂ – VIAȚĂ SCHIMBATĂ

Urmăriți relatările a doi oameni cărora activitatea fizică le-a schimbat radical viața:

Jim Baez, director de achiziții, 59 de ani; activitate aleasă: plimbarea.

„Cu un an în urmă mă simțeam destul de bolnav. Analizele au arătat că aveam diabet. A trebuit să fac câteva schimbări în felul în care mă îngrijeam de mine, altfel spoream riscul complicațiilor.

Am început să particip la ore de educație în privința diabetului, ceea ce m-a determinat să fac mai rapid schimbări în dietă. Am aflat cum un exercițiu fizic regulat și pierderea în greutate puteau să-mi îmbunătățească radical situația. Așa că m-am decis să merg pe jos.

Când am început, a trebuit să merg destul de încet, pentru că nu puteam face față la mai mult de un kilometru și jumătate o dată. Dar, după o vară întreagă, am început să capăt vigoare. Acum merg 7-8 km în fiecare dimineață, înainte de serviciu. Am slăbit circa 20 de kg și, la ultima vizită medicală, medicul mi-a întrerupt medicația. Exercițiul fizic a menținut constant nivelul glucozei ca atunci când luam medicamente.

Cel mai bun lucru este că mă simt mult mai bine decât cu un an în urmă. Plimbarea de dimineață îmi ia în jur de o oră și 15 minute. Am astfel timp să mă gândesc și să-mi planific ziua. Pe lângă aportul fizic, mișcarea mă ajută să gândesc mult mai limpede și mai pe îndelete decât înainte. Dacă nu sunt priorități pentru ziua respectivă, atunci ora aceasta este un timp minunat pentru meditație.

Aș fi vrut să vorbiți cu soția mea despre schimbarea mea. Ea spune că sunt cu totul o altă persoană. Atitudinea mea este mult mai optimistă și sunt mult mai rare momentele de iritare. Este de-a dreptul fericită că am reușit să controlez lucrul acesta.

Cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este: perseverați. Nu renunțați. Trebuie să vă autodisciplinați intens ca să obțineți rezultate. Dar, indiferent de costuri, ceea ce veți deveni merită cu prisosință.”

Wendy Sullivan, șef de birou, 30 de ani; activități alese: plimbarea, alergarea

„Niciodată nu a fost nevoie să stau cu ochiul pe cântar până la nașterea celui de-al doilea copil. Dar kilogramele în plus de atunci au continuat să crească.

Într-o zi, când m-am trezit, m-am uitat la mine și mi-am zis: Nu mai pot trăi așa. Trebuie să fac ceva.

Un corp în mișcare tinde spre mișcare, un corp în repaus tinde spre repaus. (SIR ISAAC NEWTON)

Am început un program intensiv de exerciții fizice acum un an, ca urmare a unei hotărâri luate de Anul Nou. De atunci am slăbit 12 kg. De fapt, am slăbit doar în primele 6 luni, apoi m-am menținut. O vreme am încercat să slăbesc chiar mai mult, dar m-am oprit pentru că organismul meu îmi spunea că aceasta era greutatea potrivită pentru mine.

La început am urmat un program simplu de exerciții, mergând regulat pe jos, ca apoi să trec moderat spre alergare. De atunci am participat la două crosuri pentru amatori, fiecare de 5 kilometri. Înainte de programul acesta, beam 6 până la 8 cutii de cola pe zi, însă am renunțat cu totul la ele. Dependența de cofeină mi-a dat dureri mari de cap, am devenit foarte nervoasă. Dar momentele acelea au trecut repede și acum nu mai am nicio problemă. La ora actuală beau în principal doar apă.

Nu numai că mă simt mai bine fizic, dar și psihic – în mare și pentru că arăt mai bine. E excelent să-i auzi pe oameni spunând: „Nu pot să cred! Nu te-am recunoscut. Arăți splendid!” Aceasta mă bucură mai mult decât orice și mă însuflețește.

Schimbarea a adus noutăți și în familia mea. De îndată ce am început programul, mama a făcut și ea același lucru. Acum a slăbit circa 30 de kg, ceea ce face o diferență enormă. Prin urmare, și soțului meu i-a fost insuflată dorința de a acționa. Așa că și el a slăbit în jur de 25 de kg. A fost mai plăcut să pornim la drum împreună. Ne putem compara greutatea cea nouă și ne putem încuraja permanent.

Prietene, sper că toate îți merg bine. Te știu puternic în duh, sper că ești la fel de puternic și în trup. (Apostolul IOAN)

Dacă cineva m-ar întreba dacă să începă un program de slăbire, i-aș spune să țină seama că acesta înseamnă o schimbare a stilului de viață. Înainte mă gândeam că nu voi reuși niciodată să scap de acele kilograme. Dar când le-am dat jos pe primele trei, am văzut că se poate, așa că am căpătat încredere că voi putea scăpa de toate. Nu trebuie să deveniți obsedați de pierderea în greutate. Trebuie doar să aveți un stil de viață sănătos și corpul dumneavoastră își va găsi dimensiunea optimă.

SFATURI DIN PARTEA A TREI PROFESIONIȘTI

Jeannine Chobotar, fizioterapeut

„Când cineva vine la fizioterapeut, de regulă noi ne axăm eforturile pe trei domenii: forță, rezistență și mobilitate. Acestea sunt componentele cheie pentru un corp sănătos. Mulți oameni uită că trebuie îmbunătățită condiția întregului organism, nu numai a unui aspect al lui.

De cele mai multe ori începem programul cu exerciții de întărire, de forță. Una dintre problemele majore astăzi este inactivitatea. Când activitatea fizică este la un nivel scăzut sau lipsește cu totul, mușchii încep să se atrofieze. Aceasta înseamnă că își reduc dimensiunea și puterea.

Acum 100 de ani, oamenii făceau exerciții fizice implicit prin rezolvarea majorității treburilor zilnice. Erau, astfel, suficient de puternici ca să nu mai aibă nevoie de centre de sănătate, de biciclete sau de exerciții speciale. Astăzi, din cauza sedentarismului, trebuie să facem un efort conștient serios pentru a ne menține sănătoși.

Deoarece trupurile noastre sunt în continuă schimbare, este imposibil să rămânem la un nivel constant de sănătate fără a le întări, fără a le exersa puțin câte puțin. Unii oameni se înșală crezând că, dacă mănâncă sănătos, vor avea și sănătate. Dacă nu facem exerciții de întărire, nefiind mereu solicitat, organismul începe să se degradeze.

Viața este asemenea unei biciclete cu zece viteze. Majoritatea dintre noi nu am folosit decât câteva dintre ele.
(CHARLES SCHULTZ)

O altă problemă este că, dacă mușchii sunt inactivi, devin rigizi și pot fi vătămați mult mai rapid sau pe neașteptate. Prin urmare, flexibilitatea este un aspect crucial al condiției fizice. Când suntem activi și ne solicităm mușchii, are loc un proces de întindere care aduce mobilitatea și forța ce fac mai puțin probabilă ruptura sau vătămarea.

Când lucrez cu pacienții, încerc să-i conștientizez de importanța exercițiului zilnic, nu doar de 2-3 ori pe săptămână. De obicei le dau temă pentru acasă, exerciții pe care să le urmeze. Când devenim mai apropiați, spre sfârșitul tratamentului, îi încurajez să continue exercițiul fizic de orice fel. Dacă nu o vor face, slăbiciunea se va reinstala.

Rezistența creată prin exerciții aerobice și cardiovasculare este, de asemenea, vitală pentru sănătatea noastră. Acestea ajută inima și plămâ-

nii să se întărească și să-și sporească activitatea. Ele solicită inima intens, ceea ce va însemna mai multă energie pentru întreaga zi. Sunt exerciții absolut necesare pentru cei care au solicitări fizice zilnice minime.

Exersați forța, rezistența și mobilitatea. Pe toate în egală măsură. Vă veți simți mai puțin oboseți, mai motivați și veți avea o poftă de viață mai mare. Activitatea este cea care vă face să vă simțiți bine!”

Brenda Duerksen, asistentă și educator de sănătate

„Când un pacient vine pentru prima dată la mine și este clar că nu are tocmai nivelul optim de sănătate, de obicei îl întreb ce fel de exerciții face. Din nefericire, răspunsul tipic primit este: Nu fac exerciții deloc.

Mulți dintre ei fac atât de puțin exercițiu, încât aproape le sunt o povară și treburile zilnice. Le-a rămas atât de puțină putere, că simplul efort de a se muta dintr-o parte în alta devine foarte oositor.

Îmi vin în minte câțiva pacienți cu care am lucrat, atunci când mă gândesc la cât de importantă este activitatea. Aveam o bătrânică de vreo 70 ani, cu diabet de tip II, ceea ce nu implica insulinoterapie, ci doar medicație orală. Era o problemă pentru ea să-și păstreze glicemia în limite normale. Am îndemnat-o să înceapă un program regulat de plimbare, zilnic dacă se putea. A făcut aceasta și glicemia a scăzut cu 30 de unități în trei luni și, desigur, a slăbit și 3 kg. La următoarea vizită, radia de fericire. Convinsă de beneficii, este hotărâtă acum să-și facă plimbarea zilnică tot restul vieții.

Oricine poate face exerciții. Dacă sunteți legat de casă, sunt o mulțime de exerciții interesante pentru picioare, de exemplu, care se pot face în casă. Dacă mergeți la cumpărături, vizitați standurile magazinelor și veți parcurge o distanță considerabilă.

Cea mai dificilă parte în a adopta un stil mai activ este că oamenii nu știu ce tip de exerciții să facă, unde și cât de mult. Dar, de fapt, ceea ce contează este să faceți ceva. Orice!

Iată câteva îndemnuri pe care le dau pacienților mei:

- Găsiți-vă un partener de exerciții. Când știți că este cineva cu care trebuie să vă întâlniți la colțul străzii sau care urmează să treacă să vă ia, aceasta înseamnă o bună motivație.

- Faceți o listă cu beneficiile. Când aveți anticipat scrise beneficiile, este mai ușor să vă țineți serios de treabă. Gândiți-vă la cât puteți slăbi, la cât de bine veți respira, la cât de odihnit vă va fi somnul, la lipsa migrenelor și a oboselii, la noua bucurie de a fi împreună cu familia și prietenii.

• Aveți în vedere și alternativa. Dacă nu exersați, atunci o moarte prematură este oricând posibilă. În plus, calitatea vieții dumneavoastră este una foarte scăzută. De ce să vă faceți una ca aceasta?

De departe, cel mai mare premiu pe care-l oferă viața este acela de a avea șansa de a munci și de a face ceva ce merită. (THEODORE ROOSEVELT)

Nu numai adulții au serioase probleme de sănătate astăzi. Tot mai multe studii arată o incidență mare a obezității la copii. Unele rapoarte indică o dublare a numărului la fiecare 10-20 de ani. Din nefericire, copiii învață de la adulți. Ei ne privesc și învață că este OK să stea în fața televizorului sau a calculatorului ore întregi. Vedem din ce în ce mai puțini copii alergând în fața blocului, cățărându-se în copaci, sărind coarda, mergând cu bicicleta sau înotând. Însă acestea ar trebui să le placă copiilor, urmând firesc rețeta de sănătate dată de Dumnezeu.

Unul dintre cele mai bune lucruri pentru o familie ar fi să facă mai multă mișcare împreună. Planificați-vă cât se poate de multe activități în afară. Acestea vor întări relațiile și vor clădi o sănătate mai bună.

Rhonda Ringer, medic de familie

În practica mea de îngrijire, am văzut că aproape nu este nimeni care să nu aibă de câștigat de pe urma activității fizice. De fapt, cred cu tărie că aceasta este cel mai bun leac, pentru că întărește organismul să lupte împotriva bolii. Cred că pacienții mei înțeleg lucrul acesta instinctiv, pentru că, de obicei, îmi spun deschis: „Da, știu, ar trebui să fac mai mult exercițiu.”

Motivul pentru care cei mai mulți nu exersează nu este acela că nu-și dau seama de importanță. Ci problema derivă din programul prea aglomerat. Și, odată abandonată mișcarea, lucrurile încep să interfereze. Kilogramele se adună, somnul se strică, neliniștea sporește, zaharurile nu mai sunt controlabile, tensiunea arterială și colesterolul cresc.

Dar n-ar trebui să se întâmple nici una dintre acestea. Activitatea fizică schimbă totul. Din experiență am văzut că oamenii se simt și dorm mai bine după aceea. Fără excepție, 100%!

Când persoanele active încep să-și piardă exercițiul, le reamintesc ce bine se simțeau înainte. Dacă acele amintiri pot fi revigorante, foarte posibil vor spune: „Da, trebuie să încep iar exercițiile, pentru că mă simțeam așa bine atunci!” Își vor aminti cât de bune le erau glicemia și tensiunea arterială!

Alții văd cât s-au îngrășat de când au încetat exercițiile. Dacă pot să-i readuc la sentimentele de bine de când erau activi, șansa ca ei să se apuce din nou este sporită. Dacă oamenii îmi spun că nu au fost niciodată activi sau că urăsc exercițiile, atunci e mai greu. Încep prin a le creiona avantajele pe care le-ar avea începându-le. Nu vorbim de pregătire ca pentru olimpiadă aici, așa că începutul cel mai potrivit este cu câteva minute pe zi. Majoritatea îmi spun că nu înseamnă prea mult. Apoi le cer să le facă zilnic. Dacă nu, atunci ori de câte ori pot săptămânal. 10 minute pe zi vă vor ajuta să vă simțiți 100% mai bine.

Uneori sunt întrebată care sunt exercițiile mele zilnice preferate. Răspunsul e simplu – orice mă face să mă simt bine. Orice activitate fizică pe care ați face-o cu plăcere este binevenită. Fie că smulgeți buruienile, fie că munciți cu sapa sau cu foarfeca în grădină, este excelent. Ceea ce este cel mai ușor și mai economic va avea cel mai garantat succes.

Când vorbim despre exercițiu fizic, de regulă îi asociem beneficiile cu scăderea riscului de a dezvolta diabet sau boli cardiace, scăderea riscului de a crește nivelul colesterolului și a tensiunii arteriale. Dar mai sunt trei domenii importante de luat în calcul: reducerea stresului, reducerea depresiei și reducerea insomniei, și aceasta datorită sporirii numărului de endorfine responsabile cu remontarea noastră. Activitatea fizică stimulează epinefrina și norepinefrina, hormonii stresului. Scade nivelul cortizolului, un depresor al sistemului imunitar. Studiile au arătat că un program de activitate fizică pentru câteva săptămâni este tot atât de eficient ca antidepresivele.

De asemenea, problemele apar și atunci când, din cauza stresului, ne este dificil să percepem ceea ce Dumnezeu șoptește sufletelor noastre. Dacă am fi activi în natură, ne-am reechilibra mental, emoțional și spiritual. Mișcarea ne-ar ajuta să mai încetinim ritmul nostru trepidant, să ne liniștim spiritul și să aducem la tăcere zarva din minte. Ne-ar permite să avem o viziune mai clară cu privire la ce avem de făcut mai departe și care ar fi căile cele mai bune. Ar fi un moment de orientare mai serioasă a gândurilor noastre spre Dumnezeu pentru a fi îndrumați și a înțelege voia Lui, în contrast cu ceea ce societatea sau șeful nostru ar vrea să facem. Oricine are nevoie de puțin timp de liniște pentru a face un bilanț.

Și, să mai spunem, mișcarea poate îmbunătăți relațiile. Faceți o plimbare revitalizantă de seară sau de dimineață cu persoana iubită. Cuplurile care fac aceasta îmi spun că este cea mai bună ocazie de părăsire, de a-și arăta iubirea fără opreliști.

A face exerciții este cel mai bun antidot împotriva depresiei, însuflând curaj, putere și o stare de automulțumire. Ne ajută să ne înțelegem mai bine cu cei din jur. Nicio pastilă nu are acest efect, mai ales atunci când mișcarea este în aer liber, alături de prieteni.

Dacă vă plictisiți doar să mergeți, deveniți mai creativi. Mergeți până la magazin și premiați-vă cu o sticlă de suc natural sau cu cele mai apetisante piersici. Ascultați în căști cărți audio care să vă însuflețească sau muzica preferată pe care să o fluierați în timp ce mergeți. În cartea *Mers pe jos și rugăciune*, povestesc cum îmi folosesc timpul alocat mișcării pentru a mă ruga pentru prietenii pe lângă ale căror case trec sau pentru alte probleme pentru care vreau să vorbească Dumnezeu.

Indiferent de gusturile și limitările noastre, Dumnezeu ne-a creat pentru o activitate plină de sens, care ar trebui să fie întotdeauna parte a vieții noastre.

PAȘI SPRE SUCCES

Vă oferim 6 pași practici pentru a avea o ACTIVITATE FIZICĂ plină de succes:

Faceți-vă analize medicale. Mergeți întotdeauna la medicul de familie înainte de a începe un program de exerciții. Un bun început trebuie bazat pe un examen fizic complet. Spuneți-i ce intenționați să faceți și stabiliți împreună un program regulat de verificări și susținere din partea acestuia.

Găsiți-vă un partener. Dacă este posibil, găsiți un partener de exerciții. Va fi mai distractiv și va fi mult mai probabil să duceți programul până la capăt dacă aveți cu cine vă antrena.

Faceți exerciții aerobice. Acestea constau din trei faze: încălzirea, exercițiul propriu-zis și relaxarea. Încălzirea are menirea de a crește progresiv activitatea inimii și temperatura corpului. Mușchii încălziți înainte de exerciții sunt mai puțin expuși vătămării. Mersul normal sau jogging-ul ușor sunt exerciții de încălzire potrivite. Exercițiul aerobic solicită intens inima și plămâni. Multe activități în natură sunt aerobice: plimbarea, joggingul, mersul pe bicicletă, înotul, dansul aerobic. Ideală ar fi o durată de

30-60 de minute pentru una dintre ele, de trei ori pe săptămână. Relaxarea permite o reîntoarcere progresivă la starea inițială, așa încât sângele să nu rămână cantonat în extremități, iar inima să-și reia ritmul normal. E important să purtați haine și încălțăminte comode.

1% inspirație + 99% transpirație = GENIU.
(THOMAS EDISON)

Practicați antrenamentul de forță. Este făcut pentru o îmbunătățire generală a forței și a rezistenței mușchilor care nu sunt solicitați în faza aerobică. Flotări, tracțiuni, abdomene, ridicări, împingeri sunt întru totul benefice. Nu aveți nevoie de greutatea scumpe ca să faceți aceasta. Folosiți o conservă de legume sau o cană mai mare cu apă. Orice întâmpină rezistență poate întări musculatura. Nu fiți tentați să-i suprasolicitați. Țineți cont de cât poate organismul dumneavoastră să suporte. Dacă puteți să faceți mai mult de 12 ridicări, probabil că greutatea trebuie mărită, dacă faceți mai puțin de 8, probabil trebuie micșorată. Treceți gradat la greutatea mai mari.

Faceți exerciții de flexibilitate. Sunt adesea ignorate în programele de exerciții. Dar ele ajută la flexibilizarea maximă a mușchilor și a încheieturilor. Toți mușchii importanți ar trebui întinși, în special cei folosiți intens în timpul antrenamentului. Întinderile trebuie să fie întotdeauna încete și controlate.

Faceți zilnic orice fel de mișcare. Nu evitați nicio activitate care implică mișcare. Urcați scările, în loc de a lua liftul, măturați sau aspirați prin casă, cosiți sau tundeți iarba (coasa electrică nu se pune). Jucați-vă activ cu copiii. Mergeți cu bicicleta până la un prieten, săriți coarda în timpul reclamelor de la televizor.



TRANSCENDENT

- Ați fost vreodată înșelat de cineva în care ați avut încredere?
- V-ați simțit vreodată fără valoare din cauza opiniei altcuiva despre dumneavoastră?
- Vă e teamă uneori de ce vă poate aduce viitorul?
- Ați fost vreodată supărat pe Dumnezeu?
- V-ați luptat vreodată cu ideea de a nu mai dori să vă rugați?
- Aveți simțământul că viața dumneavoastră are un scop?

TRANSCENDENT



capitolul 6

CREDINȚA ÎȚI POATE ÎMBUNĂȚĂȚI SĂNĂTATEA

Dumnezeu a avut ca scop să fim prietenii Lui, atunci când ne-a creat. Dar, cel mai adesea, viețile noastre sunt așa de aglomerate, că ne rămâne prea puțin timp pentru El. Și atunci încercăm să ne descurcăm fără înțelepciunea și energia pe care prietenia Lui ni le-ar oferi. Realitatea este că, fără El, acțiunile noastre pot să ajungă fără sens. Suntem ocupați, e adevărat, dar nu prea știm de ce.

Ideea de transcendent, în setul Idei CREATIVE vizează conștientizarea unei realități dincolo de elementele materiale ale vieții. Ea implică credința în Cineva, încrederea într-un Dumnezeu superior lumii acesteia. Astfel ne menținem stabili, chiar dacă viața ne plasează uneori într-un unghi mort. Dacă viața noastră este ancorată undeva în transcendent, dincolo de elementele materiale, dacă gravitează în jurul încrederii în Dumnezeu, atunci avem stabilitate și orientare indiferent de cursul lumii.

Când ne încredem în Dumnezeu, ne transformăm din oameni fricoși în oameni curajoși și din oameni curajoși în oameni cu rost pe lumea aceasta.

Curajul nu este decât o frică ce și-a făcut rugăciunea. Și e adevărat. Când sunt singur în lumea aceasta, pot să mă simt înspăimântat. Când Dumnezeu este alături de mine, am curajul să fac față viitorului.

SUPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU TRANSCENDENT

Un studiu efectuat în 560 de familii a relevat că oamenii care se roagă unui Dumnezeu prieten sunt mai fericiți, mai satisfăcuți și se bucură de o mai mare siguranță în ceea ce privește direcția vieții lor. În plus, cei care-și conduc viața și acțiunile cu credință experimentează mai puține boli fizice, mentale sau probleme de relație. Cercetătorii au oferit multe explicații. Acestea variază de la adoptarea unui stil de viață sănătos, prescris de învățăturile religioase, până la efectiv intervenția divină. Sunt

necesare în continuare studii pentru a înțelege motivul pentru care încrederea în puterea divină este calea spre o sănătate fizică și psihică optimă. Între timp, datele științifice arată cu claritate că, atunci când ne deschidem inima lui Dumnezeu, înseamnă mai mult decât un câștig spiritual.

*Tu vei păzi într-o pace desăvârșită pe toți aceia
care se încred în Tine,
care au privirea ațintită spre Tine. (Isaia 26:3)*

Încrederea în puterea divină influențează multe aspecte ale sănătății noastre fizice și psihice. Depresia, de pildă, este atât un simptom, cât și un sindrom. Poate fi indusă de schimbări majore în viața dumneavoastră, și poate ea însăși să ducă la transformări majore în sănătate. Cercetătorii au arătat că depresia poate înrăutăți durerea din bolile fizice și poate diminua probabilitatea ca persoanele în cauză să mai caute vindecarea. Credința într-un Dumnezeu personal s-a dovedit a fi un mijloc foarte eficient în reducerea depresiei. Faptul este valabil în special în dreptul celor ce au zilnic o relație personală cu un Dumnezeu pe care Îl cred profund implicat în grija pentru ei, precum un tată față de fiul său. Mai mult, suportul celorlalți care cred în mod similar (cum ar fi membrii bisericii frecventate) este, de asemenea, un indicator cheie pentru o viață sănătoasă.

CUM ESTE INFLUENȚATĂ SĂNĂTATEA DE CREDINȚĂ

Din nefericire, în tabloidele de senzație, când e vorba de transcendent, de credință, titlurile sau imaginea generală duc la gândul că acolo e ceva iluzoriu, necurat sau, în cel mai fericit caz, o minciună. Cum adică *bolnav cronic vindecat prin credință sau cancerul vindecat prin rugăciune!*? Poate suna nerealist pentru cei care au fost învățați să creadă doar în ceea ce văd. Dincolo de extreme precum cele de mai sus, studii recente au început să dezvăluie că există totuși o legătură între credință și vindecare.

Dacă o grijă nu merită să fie adusă și în rugăciune, atunci nu merită nici să fie socotită o povară. (MILLE THOMTON)

Un articol din *Reader's Digest*, din mai 2001, intitulat „De ce doctorii cred acum că există vindecare prin credință”, cita câteva studii făcute

de instituții de renume, cum ar fi Duke University și Dartmouth Medical School, care legau credința personală de sănătate.

Printre rezultate au fost următoarele:

- Cei care participau la servicii religioase mai mult de o dată pe săptămână aveau o speranță de viață cu 7 ani mai mare decât cei care nu merseseră niciodată la biserică.
- Persoanele mai în vârstă, cu înclinații spre religie, aveau mai puține probleme de sănătate decât cele de aceeași generație, dar fără credință.
- Pacienții cu operație pe cord deschis, susținuți de credința lor, aveau după 6 luni o rată de supraviețuire de trei ori mai mare decât a celorlora fără suportul credinței într-un Dumnezeu personal.
- Printre cei 400 de bărbați caucazieni studiați în Evans County, Georgia, aceia care considerau religia foarte importantă și mergeau regulat la biserică aveau prin aceasta un factor semnificativ de protecție împotriva hipertensiunii arteriale.
- Adulții care frecventează o biserică au rate mai scăzute de depresie și neliniște.

„Cred cu tărie”, spune doctorul Ted Hamilton, și există cercetări care încep să susțină acest lucru, „că încrederea în cineva din afara noastră stimulează hormonii de vindecare care contribuie la însănătoșire. Deocamdată cercetarea nu este definitivată, dar cred că, în câțiva ani, vom vedea încrederea și speranța ca medicamente care să ajute la o tămăduire mai grabnică.”

Datele științifice se înmulțesc. Dale Matthews, profesor la Georgetown University Medical School și colegii lui au arătat că implicarea religioasă îi ajută pe oameni să nu se îmbolnăvească, să-și revină mai repede și, cel mai remarcabil, să trăiască mai mult. Cu cât sunteți mai implicat spiritual, cu atât beneficiați mai mult din faptul acesta. Internistul Larry Dossey și alții au publicat destul de mult despre beneficiile rugăciunii în vindecare. Nu putem nega, comunitatea medicală are din ce în ce mai mult respect pentru rolul pe care credința și rugăciunea îl joacă în starea generală de bine.

„Am văzut că oamenii care se confruntă cu boala”, continuă Hamilton, „care, în același timp, se tem de rezultatul final, reușesc cu greu să se mai mobilizeze pentru o eventuală însănătoșire. Dar aceia care au, dincolo de orice îngrijorări sau greutăți date de boală, o încredere statornică, care

le spune că lucrurile vor merge într-un final spre binele lor, pentru că Dumnezeu îi iubește și Se îngrijește de ei, sunt cumva capabili să găsească resursele care să contribuie la vindecarea lor, într-o manieră în care ceilalți nu sunt capabili.”

CREDINȚA CARE AJUTĂ ÎN FAZELE TERMINALE

Credința este deopotrivă o parte esențială în procesul de însănătoșire ca și în cel de împlinire. Ea ne poate ajuta să rămânem puternici, chiar și atunci când, fizic, suntem în cea mai mare slăbiciune, când trupurile noastre sunt pe punctul de a pierde bătălia cu viața. Sunt convins că o credință personală în Iisus Hristos face diferența pentru veșnicie pentru cei care lucrează zilnic pentru vindecare.

Capelanul de spital Dick Tibbits a văzut că acest lucru este adevărat pentru mulți dintre pacienții pe care îi consiliază. El spune că „unii pacienți trebuie să facă față realității unei boli terminale sau unei situații de criză și spre cine se întorc? În astfel de momente, credința în Dumnezeu devine extrem de importantă, pentru că le dă puterea să facă față veștilor atât de copleșitoare. De fapt, uneori, după moartea cuiva drag, a se baza pe Dumnezeu poate fi singurul lucru care să-i ajute pe oameni să facă față tragediei. Este încrederea că El va avea grijă de noi, chiar și după omoarte, și aceasta îi întărește să depășească situația.”

Credința ta te-a vindecat. (IISUS HRISTOS)

În misiunea unui adevărat spital creștin, ar fi o onoare sfântă gestul de a vă consilia pe dumneavoastră sau pe cei dragi care ar putea fi în pragul morții. S-au creat terapii speciale de susținere și s-au instruit persoane pentru aceasta – de la capelani până la cei care controlează durerea, iar dorința ultimă este aceea a unei dedicări totale. În cazul unui deces, acesta trebuie să fie depășit cu speranța paradisiului de la înviere. Este momentul pentru împărtășirea celor mai frumoase amintiri, a celei mai adânci dureri și a celor mai luminoase promisiuni făcute de Dumnezeu, pentru că noi credem că viața este veșnică, iar moartea, doar temporară.

O CREDINȚĂ CE SE DEZVOLTĂ

Dacă vă amintiți, Dumnezeu i-a înconjurat pe Adam și Eva cu lucruri perfecte (vezi Geneza 1). A vrut ca ei să fie pe deplin convinși că

Lui îi păsa de ei în toate privințele, că voia să le împlinească orice nevoie. Dar cel mai mult și-a dorit să dezvolte o relație sănătoasă cu ei. Și nu s-a oprit aici. Întreaga creație ne amintește că încrederea în Dumnezeu nu este doar ceva ce pur și simplu primești, ci ceva ce dezvolți mai departe. Este evident că Adam și Eva trebuiau să și-o sporească. Așa cum a fost atunci este și astăzi – credința este un proces, nu doar un simplu buton de tip *on/off*.

La început, s-au împotmolit în relația lor cu Dumnezeu. El îi avertizase despre un singur loc din grădină unde nu trebuiau să se ducă – lângă pomul cunoștinței binelui și răului. Acolo pândea, în taină, amăgitorul. Urându-L pe Dumnezeu, Satana (așa cum îl numește Biblia) voia să-i distrugă pe copiii Lui, indiferent prin ce mijloace. Eva a văzut un fruct încântător atârând în pom, care părea bun de mâncat. *Ce rău ar putea fi în el?* s-a gândit, așa că a ascultat de vocea șarpelui, în loc de cea a lui Dumnezeu, care o iubea și îi oferise totul. Eva nu a mai ținut cont de atenționări și a mâncat fructul. Apoi l-a convins și pe Adam. Și, dintr-odată, au distrus relația de încredere pe care Dumnezeu o construise cu ei până atunci.

Dar Dumnezeu nu a lăsat lucrurile așa. Avea câteva opțiuni de luat în calcul:

- Să distrugă lumea aceasta și să facă una nouă?
- Să părăsească cu totul lumea aceasta și să-Și găsească consolația în încântătorul sistem Alpha Centauri, sperând că se vor descurca ei cumva?
- Să facă ceva pentru a-Și recâștiga ființele create, în ciuda consecințelor propriilor alegeri?

În marea Lui înțelepciune și iubire, Dumnezeu a luat în calcul un singur lucru – răscumpărarea noastră. S-a dus să-i caute pe cei pe care îi făcuse după chipul Lui, pe care-i crease cu atâta iubire. Singura Lui dorință a fost aceea de a restabili relația distrusă și de a reconstrui încrederea.

În lumea noastră plină de conflicte și transformări, noi, oamenii, avem nevoie de încrederea într-un Dumnezeu iubitor și puternic, în special când impulsurile noastre ne conduc departe de ceea ce El a intenționat să fie cel mai bine pentru noi. Adam și Eva au învățat, trecând prin multă suferință, că a se încrede într-un Dumnezeu plin de grijă este mai bine decât a se încrede în propriile lor dorințe.

Cei care în viață Îl pun pe Dumnezeu pe primul loc sunt cei mai fericiți oameni din lume. (ELLEN WHITE)

Credința este un proces. Este ceva pe care îl cultivăm și pe care îl dezvoltăm în timp, prin încercări. Mulți oameni consideră că ei nu au credința necesară să producă miracole, că probabil credința lor este destul de slabă, că nu pot ține ritmul. Ei bine, clubul numit neamul omenesc vă este deschis. Cei 12 cei mai apropiați prieteni ai Domnului Iisus, numiți de El ucenici, aveau aceeași îngrijorare. Mereu întâlneau obstacole care păreau mai mari decât credința lor.

Într-o zi, au venit la El și I-au spus: „Mărește-ne credința!” Așa că Domnul le-a răspuns: „Dacă ați avea credință cât un grăunte de muștar, ați zice dudului acestuia: Dezrădăcinează-te și plantează-te în mare, și v-ar asculta” (Luca 17:5,6).

O sămânță cât de mică de credință este ceea ce cere Iisus. De atât e nevoie. De ce? Pentru că ceea ce contează cel mai mult este în cine ne încredem. Dacă ne punem încrederea în Dumnezeu cel Atotputernic, atunci nu poate urma decât binele maxim. De ce? Pentru că orice devine posibil când se pune în aplicare planul și voința Sa pentru viața noastră. Și aceasta se întâmplă nu pentru că avem o credință mare, ci pentru că Dumnezeu este atotștiutor și are, transcendentă, o perspectivă a vieții noastre așa cum nimeni n-ar putea-o avea.

Biblia ne mai spune și că acest Dumnezeu a oferit omenirii cel mai mare dar posibil: pe singurul Său Fiu. L-a trimis ca să ne salveze din dezastrul păcatului... să ne scape de natura noastră păcătoasă și de lucrurile pe care le facem și știm bine că sunt vinovate. În persoana lui Iisus Hristos, Dumnezeu Tatăl a dat totul. A lăsat cerul gol pentru noi, pentru că eram în mare strâmțorare, și știa că aceasta era singura rezolvare.

Apostolul Pavel, un om obișnuit cu greutățile, vorbește despre această extraordinară de mare generozitate a lui Dumnezeu: „El, care nu L-a cruțat nici chiar pe Fiul Său și L-a dat să moară pentru noi toți, cum nu ne va da împreună cu El toate lucrurile?” (Romani 8:32).

Acesta este Dumnezeu în care ne putem încrede în mod absolut, fie bolnavi, fie sănătoși și la care să căutăm alinare și împlinire.

O CREDINȚĂ TRANSFORMATOARE

„Credința schimbă percepția asupra vieții”, observă capelanul de spital Marti Jones. Dacă ai credință, cu siguranță că ești o persoană mai optimistă. Când știi că lui Dumnezeu Îi pasă de tine, atunci e ușor să-L vezi la conducere chiar și în îngrijirea pe care o primești.

Pe lângă consilierea pacienților, mă ocup și de aceea a personalului. Împreună avem un program intitulat *Oamenii Cuvântului*. Săptămânal studiem Biblia cu oricine vrea să ni se alăture în explorare. În felul acesta am întâlnit-o pe Barbara.”

Barbara nu va uita niciodată cum, prin studierea Bibliei, a găsit o bază solidă în Dumnezeu, ceea ce i-a schimbat întreaga viață.

„Prima dată când l-am întâlnit pe Marti”, își amintește Barbara, „eram într-un moment de mare cădere. Soțul meu de 35 de ani mă părăsise, așa că mă simțeam distrusă. Apoi, mama mea, atât de sănătoasă în aparență, a murit fulgerător din cauza unui atac cerebral. Am simțit că nu-mi mai rămăsese nimic altceva, așa că l-am căutat pe Dumnezeu.

A tânji după supranatural este ceva natural. – (C.S. LEWIS)

Pentru că suntem oameni, recunoaște ea, este greu să ne încredem în ceilalți. Dar am constatat că, dacă ne încredem în Dumnezeu din toată inima și îi lăsăm Lui toate grijile noastre, El ne va da o pace care este dincolo de orice înțelegere. Ne va da dragostea și susținerea de care avem nevoie să facem față zi de zi, sau, uneori, ceas de ceas.

Când soțul te părăsește, te simți o ființă fără nicio valoare. Unii oameni, în astfel de împrejurări, se apucă de băut sau încep să consume droguri. Alții stau de vorbă la telefon cu prietenii. Dar eu mi-am pus toată încrederea în Dumnezeu, pentru că El nu mă va dezamăgi niciodată – știu asta. M-am alăturat grupei de studiu a lui Marti și de atunci m-am apropiat și mai mult de El.”

A-L căuta pe Dumnezeu în situații de criză, cu siguranță nu este un lucru neobișnuit. Cei mai mulți pacienți nu fac apel la credința lor sau nu-și dau seama de forța lor interioară, până când nu sunt confrunțați cu o situație de criză, cum ar fi un diagnostic de cancer sau de altă boală care amenință viața. Mulți se consideră atei. Dar grija pe care o primesc când se confruntă cu o boală serioasă schimbă complet lucrurile. Când cineva este înconjurat de oameni care îi arată o compasiune reală și o preocupare creștină, asemenea lui Hristos, atunci persoana aceea alege să-și deschidă ochii și inima, chiar dacă în trecut poate l-a întors spatele lui Dumnezeu.

O CREDINȚĂ CARE SE NAȘTE ABIA ACUM

Cel mai bun lucru despre încredere este că nu trebuie să o descoperim noi singuri. Dumnezeu este alături de noi ca să ne orienteze și să ne

sustină. Încă de la începutul creației, El a găsit o modalitate de a rezolva problema vinovăției și rușinii, care au derivat din căderea ființei umane, licoitoare a planetei Pământ.

Punctul culminant al istoriei din Eden este refacerea legăturii apropiate cu Dumnezeu. Aceasta este ceea ce El vrea cel mai mult – să restabilească relații. Vrea apropiere spirituală. Vrea să ne conecteze pe fiecare dintre noi la El, Cel Veșnic. În felul acesta, putem găsi pace deplină. Este singurul lucru care poate să vindece adâncul nostru.

Prin urmare, cum vă începeți călătoria spirituală?

Cel mai important este să construiți pe fundația minimei credințe pe care o aveți. Aceasta vă va ajuta să vă considerați deja pe drum, și nu de undeva sub zero. Iisus ne-a asigurat că este suficientă și o credință cât un grăunte de muștar ca să pornim în lunga și minunata călătorie.

Personal, am descoperit trei pași practici care vă vor ajuta să vă dezvoltăți încrederea în Dumnezeu:

Primul – Comunicați. Încrederea se dezvoltă într-o atmosferă de onestitate și deschidere. Dumnezeu a fost corect cu dumneavoastră. Este timpul să Îi răspundeți pe măsură. Puteți face aceasta într-o rugăciune, care nu este altceva decât conversație cu El și apoi ascultare a propriei inimi, pentru a-l afla răspunsurile. (Vezi Filipeni 4:6,7.)

Al doilea – Ascultați. Fiți deschis la tot ceea ce Dumnezeu vă dezvăluie despre Sine, în Cuvântul Său, Biblia. Avem nevoie să cunoaștem mai bine pe cineva, ca să ne putem încrede în el, nu-i așa? Prin urmare, petreceți timp zilnic pentru a înțelege Biblia din ce în ce mai mult. Vă sugerez să începeți cu evangheliile (Matei, Marcu, Luca și Ioan), care sunt relatările despre viața lui Iisus aici, pe pământ. Ele vă vor aduce mai aproape de caracterul lui Dumnezeu și de cum este El. Luați-vă timp pentru a degusta fiecare scenă, întâlnire sau învățătură. (Vezi Evrei 1:1-3.)

Al treilea – Cereți. Începeți să cereți ajutorul lui Dumnezeu în situațiile concrete ale vieții. Și nu vă opriți. Pe măsură ce continuați, veți învăța din ce în ce mai mult despre felul în care El răspunde. Atunci când răspunsul Lui este un Nu, s-ar putea să fie, de fapt, la fel de valoros ca un Da, oferit în altă situație. Dar cereți întotdeauna. În felul acesta se exersează credința. (Vezi Matei 7:7,8.) Vă invităm să vorbiți și cu cei care au experiență în credință, capelani, consilieri, oameni credincioși. Astfel de persoane sunt dedicate în a vă ajuta să vă apropiați de Dumnezeu. Vă vor oferi o carte sau studii biblice care să vă ajute să Îl cunoașteți pe Dumnezeu.

Nu uitați, la momentul acesta, credința dumneavoastră s-ar putea să fie cât un bob de muștar. E mică, dar este. Așa că, folosiți-o! Puneți-o la lucru și urmăriți cum vi se schimbă viața.

PAȘI SPRE SUCCES

Vă oferim 6 pași practici pentru a face din ideea de TRANSCENDENT o realitate și un succes:

Petreceți timp împreună. Cheia pentru dezvoltarea unei relații de încredere cu cineva este timpul petrecut împreună. Acest lucru este valabil și pentru relația cu Dumnezeu. Comuniunea doar în doi, între dumneavoastră și El este esențială pentru încrederea care va duce la o sănătate mai bună.

Găsiți un loc liniștit. Aveți vreun balansoar preferat, o bancă ascunsă în parc sau vreun loc retras într-o biserică? Acestea ar putea fi niște locuri foarte bune de întâlnire cu Dumnezeu. Sau, poate pentru unii, ar fi mai bună o mașină cu geamurile ridicate, cu radioul și telefonul oprite și cu lumea de afară lăsată în așteptare, în mijlocul unei ore de vârf. Nu pierdeți niciodată ocazia de a crea „un loc liniștit” pentru a vorbi cu Dumnezeu.

Studiați Biblia. Cu toții ne bucurăm când primim scrisori de la cei dragi sau de la prieteni. Scrisorile ne mențin în legătură cu cei care sunt importanți în viețile noastre. Biblia este scrisoarea lui Dumnezeu adresată nouă. Ce altă cale mai bună ar fi de a-L cunoaște, decât a o citi? Citind Biblia, vom descoperi adevărata relație de părtășie pe care Dumnezeu vrea să o stabilească cu noi.

Credința începe ca un experiment și se încheie ca o experiență. – (WILLIAM INGE)

Rugați-vă. Poate fi făcută oriunde, oricând, fără a depinde de postura adoptată sau de cuvintele rostite. Rugăciunea este conversație – una onestă, fără teamă, ca de la prieten la prieten.

Citiți cărți. Mergeți într-o librărie creștină. Plimbați-vă printre rafturi și urmăriți toate titlurile, oprindu-vă mai ales la cele cu eticheta „devoționale” (de suflet). Luați 3 sau 4 dintre cele care vi se par cele mai interesante, răsfoiți-le și apoi alegeți una. Adesea, îl putem vedea pe Dumnezeu prin cuvintele altor creștini care și-au dedicat viața unui puternic parteneriat cu El.

Relaționați cu oamenii. Cunoașteți oameni care par mai apropiați de Dumnezeu? La rândul dumneavoastră, apropiați-vă mai mult de ei. Întrebați. Ascultați. Urmați sfaturile. Poate ei cunosc mai bine cărarea!



INTERPERSONAL - INIȚIATIVĂ - IMPLICARE



- Există oameni care vă frustrază?
- Există cineva în viața dumneavoastră cu care trebuie să vă împăcați, dar nu știți cum?
- Puteți să fiți și iubitor, și corect în același timp cu cineva?
- Știți cum să-i zidiți pe oameni?
- Vă simțiți uneori izolat de către ceilalți?
- Ați sta la rând ore întregi doar ca să puteți îmbrățișa un străin?

INTERPERSONAL - INIȚIATIVĂ - IMPLICARE



capitolul 7

CUM TE ÎMBOGĂȚEȘTI DĂRUINDU-TE ALTORA

Au valoare pentru dumneavoastră cuvintele binevoitoare ale unui prieten drag? Dar o îmbrățișare din toată inima atunci când vă este mai greu? Una dintre cele mai mari bucurii ale vieții stă în împărtășirea cu familia și prietenii a speranțelor, visurilor, durerilor și îmbrățișărilor. Totuși unele dintre aceste relații pot fi și cele mai mari provocări pentru noi. Oamenii sunt minunați, dar tot ei pot fi și cumpliți.

Aici este locul unde Dumnezeu să intervină cu trusa Lui de „unelte pentru remedierea relațiilor”. Instrumentele pe care Dumnezeu le folosește cu noi – favoarea, dragostea, adevărul și timpul – sunt aceleași pe care noi le putem folosi cu alții. Sunt unelte dovedite în a dezvolta, hrăni și chiar repara o relație. Ele sunt menite să ne ajute să devenim ființe sănătoase și prieteni plini de compasiune.

Relațiile sunt prioritatea numărul unu a lui Dumnezeu.

El n-a creat lumea aceasta doar pentru ca noi să avem o informație corectă despre El (deși este important și acest lucru). Și nici nu a trimis pe Fiul Său, în persoana lui Iisus Hristos, pentru că aveam un comportament cu care să ne mândrim. Din contră! Taina pe care Biblia ne-o descoperă este că Dumnezeu este dragoste și dragostea nu știe decât să se ofere. Părinții au copii pentru că vor să-și reverse preaplinul afectiv asupra lor. Dumnezeu a creat ființele umane pentru același motiv. Este natura Lui să iubească, iar oamenii, creați după chipul Lui, sunt vasele care primesc această mare și minunată iubire.

De aceea Dumnezeu este îngrijorat și are așa de multe de spus despre relații. Dar, ca și în alte privințe pe care le-am discutat în această carte, Dumnezeu nu este singurul care știe cât de importante sunt relațiile pentru sănătatea și bunăstarea noastră. Noi înșine am putea.

SUPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU RELAȚIILE INTERPERSONALE

Știați că, cu cât aveți mai mulți prieteni, cu atât scade riscul de a răci? Este ceea ce a descoperit doctorul Sheldon Cohen, de la Carnegie Mellon University. Și nu numai atât, dacă chiar vă prinde o răceală, durata și gravitatea simptomelor vor fi mult diminuate dacă aveți o viață socială plină. În mod contrar, izolarea socială are un impact devastator asupra unei sănătăți depline. Prietenii nu numai ne intensifică plăcerea, dar ne sporesc și capacitatea de vindecare.

Iar Domnul Dumnezeu a spus: «Nu e bine ca omul să fie singur. O să-i fac un tovarăș care să-l ajute.» (Geneza 2:18)

Într-un studiu de prestigiu, apărut în cunoscutul jurnal medical *Lancet*, doctorul David Spiegel, de la Universitatea Stanford, a observat că femeile cu cancer de sân care participau la grupurile de susținere psihosocială, trăiau semnificativ mai mult decât cele care nu participau deloc. Rezultatul acesta îl susține pe cel raportat de cei de la Universitatea din California, care au văzut că intervenția unui grup structurat a redus atât mortalitatea, cât și recurența cancerului la participanți.

Uneori, ne dăm seama mai bine de beneficiile unui factor atunci când vedem ce se întâmplă când el lipsește. Acesta este adevărul și în cazul suportului social. Doctorul James House a studiat un mare număr de publicații și studii din anii 1980, care analizau un total de 10 000 de femei. Concluzia lui a fost că izolarea socială mărește riscul de a muri din orice cauză. În studiul pe locuitorii din Alameda, riscul a fost de 2,8 ori mai mare.

ÎNSĂNĂTOȘIRE PRIN RELAȚIONAREA CU CEILALȚI

Ce au în comun petrecerile din bloc cu tensiunea arterială scăzută? Un mic oraș din Rosetta, Pennsylvania, pare să aibă răspunsul. Guvernul a descoperit că orașul acesta are una dintre cele mai sănătoase comunități din țară. Dorind să afle motivul acestei sănătăți deosebite, comparată cu cea din restul țării, s-a trimis un grup de cercetători în zonă. Ceea ce au descoperit a fost că locuitorii aveau relații foarte strânse între ei. Dacă cineva avea o problemă, întreaga comunitate se mobiliza să ajute. Oamenii se cunoșteau și socializau des. Suportul reciproc al comunității era lucrul care făcea toată diferența, fiind cu mult deasupra normei.

Unul dintre lucrurile pe care le descoperim prin știință este că, având un bun sistem de suport social, cu relații de prietenie profunde, ne asigurăm cadrul ideal pentru sănătate.

INGREDIENTUL – VINDECAREA PRIN OAMENI

În cartea sa, *Dragoste și supraviețuire*, Dean Ornish, un medic cunoscut pentru succesele sale în tratarea bolilor de inimă, vorbește despre puterea dragostei și a relațiilor apropiate. „Nu cunosc niciun alt factor în medicină, scrie el – nici o alimentație nesănătoasă, nici fumatul, nici lipsa exercițiului, nici stresul, nici moștenirea genetică, nici drogurile, nici intervenția chirurgicală – care să aibă un mai mare impact asupra calității vieții noastre, asupra incidenței bolilor sau asupra morții premature, așa cum are dragostea.”

Ornish susține că singurătatea și izolarea sporesc riscul preluării unui comportament dăunător, cum ar fi fumatul sau supraalimentația, care pot să ne determine unele boli sau să ne ducă la moarte prematură, și ne împiedică să ne bucurăm de viață. „Pe scurt”, continuă el, „tot ceea ce promovează izolarea duce cel mai adesea la boală și suferință. Tot ceea ce promovează dragostea și relațiile sociale apropiate este vindecător.” Cercetarea întreprinsă de University of California întărește acest punct de vedere. Ea arată că singurătatea și lipsa suportului emoțional pot determina o probabilitate de trei ori mai mare de a fi diagnosticat cu probleme cardiace. Interesant, studiul a arătat că, dacă există doar o persoană – una singură – ca suport emoțional, e suficient ca riscul să se reducă.

Niciodată nu ai prea mulți prieteni. Nici prea multă miere.
 (WINNIE DE PLUȘ, personaj din desene animate)

ABC News a transmis un caz atipic pentru cultura noastră — o indiană a pornit un tur mondial de îmbrățișare. Numele ei este Mata Amritanadamayi, dar unii au numit-o simplu „sfânta care îi îmbrățișează pe oameni”. Conform celor mai sigure estimări, Mata a îmbrățișat mai mult de 20 de milioane de oameni din țări de pretutindeni. Și nu pare că vrea să se oprească. Atunci când a venit în America, la New York, Los Angeles, Chicago, Washington D.C. și Boston, mii de oameni au stat la rând să fie îmbrățișați de ea, o străină. Când e întrebată de unde are atâta energie, răspunde simplu: „Nu-ți trebuie energie ca să iubești. E ușor.”

Reporterul Buck Wolf a descris experiența trăită în prezența acestei femei, lider spiritual hindus, pe care mulți o numesc afectuos Amma (Mama): „Iată-mă în îmbrățișarea strânsă a unei străine! Mă înfășoară cu brațele ei, îmi vorbește blând la ureche și mă sărută pe tâmple... «Fiul meu, fiul meu, fiul meu», îmi spune, legănându-mă înainte și înapoi, «te iubesc, te iubesc, te iubesc...» Mă uit în jurul meu. Văd pe concetățenii mei newyorkezi – bogați, intelectuali sau pungăși înrăiți. De ce așteaptă oamenii aceștia ore întregi?...” „Nu sunt o persoană religioasă, spune un bancher de 28 de ani. Am văzut-o acum 4 ani în Houston. De atunci, merg să o întâlnesc ori de cât ori am ocazia. Posibil să fie doar o biată bătrână care îmbrățișează. Totuși este multă frumusețe în aceasta. Mă gândesc că trebuie să apreciem nevoia noastră de a îmbrățișa și de a fi îmbrățișați – de a ne păsa unul de altul.”

*Iubiți-vă profund unul pe altul, din toată inima.
(I Petru 1:22)*

Oamenii știu când cuiva îi pasă de ei – când sunt iubiți. Și cei luați în seamă și iubiți se însănătoșesc mai repede.

UN TOVARĂȘ DE SUFLET

Dumnezeu a știut valoarea relațiilor încă de la început. A petrecut 6 zile cu crearea plantelor și animalelor de tot felul, pentru ca Adam să se bucure de ele. Dar aceasta nu era destul. Deși Adam avea o grădină paradisiacă, plină din belșug, cu o incredibilă varietate de viețuitoare, el avea nevoie de altceva. Și Dumnezeu știa bine ce-i trebuia. „Domnul Dumnezeu a spus: Nu este bine ca omul să fie singur; Am să-i fac un ajutor potrivit pentru el.” (Geneza 2:18)

Viețuitoarele îl înconjurau pe Adam, dar el se simțea singur în suflul său. Nu avea tovarășia unui suflet asemenea lui – o altă ființă umană. „Așa că Domnul Dumnezeu a făcut să vină un somn adânc peste om; și, în timp ce dormea, a luat una din coastele lui și a făcut să crească la loc carnea. Apoi Domnul Dumnezeu a făcut o femeie din coasta pe care o luase de la bărbat și a adus-o la el” (versetele 21, 22).

Dumnezeu a folosit coasta lui Adam pentru a o crea pe prima femeie. Ar fi putut să o facă din țărâna pământului, așa cum l-a făcut pe

Adam. Sau din nimic (de obicei acționa în felul acesta). Dar a luat ceva din pieptul lui Adam, de lângă inima lui, pentru a arăta că aceea va fi o persoană care va sta lângă el și îl va sprijini. Va fi cineva care va merge alături de el prin viață, ca un tovarăș de suflet.

Adam și-a recunoscut sufletul pereche de îndată ce a văzut-o pe femeie. „Și Adam a zis: «Iată, în sfârșit aceea care este os din oasele mele și carne din carnea mea; de aceea se va numi «femeie», pentru că a fost luată din om».” (versetul 23)

„Os din oasele mele și carne din carnea mea” – aceasta este ceea ce a creat Dumnezeu în Grădina Edenului. A adus la existență tovarășia și intimitatea umană. El știa că relațiile interpersonale apropiate erau esențiale pentru sănătatea și fericirea noastră ca ființe umane.

RELAȚII DE CALITATE

Am descoperit că nu contează doar câte relații interpersonale avem, ci calitatea lor. Nu câți oameni cunoaștem sau salutăm reprezintă măsura, ci, mai degrabă, pe câți oameni lăsăm să ne cunoască. Relațiile sporesc când ne luăm timp să le formăm.

Calitatea lor, într-o mare măsură, determină calitatea vieților noastre. Cu cât ne confruntăm cu mai multe probleme, cu atât avem nevoie de ceilalți. Un om singur într-o criză înseamnă o tragedie. Când apare al doilea, deja se naște ideea de suport. Sentimentul de apartenență îi face pe oameni să se simtă doriți, iubiți și valoroși. Asigură un confort social și un simț al controlului de-a lungul vieții pline de neprevăzut.

Familia lui Todd Meyer a devenit grupul lui suport când bărbatul a trecut printr-o perioadă critică a vieții sale – confruntarea cu cancerul. „Înainte de a fi diagnosticat”, spune el, „când doctorul mi-a spus: «Seamănă cu un limfom și trebuie să facem niște teste de laborator pentru mai multă certitudine», am fost într-o stare de șoc. Pentru că lucrez la un institut oncologic care face cercetări în domeniul cancerului, am crezut că eu voi fi scutit de așa ceva.

Dar nu a fost deloc cum mi-am închipuit.

Când le-am spus celor dragi că doctorul îmi vorbise despre limfom, a fost un moment dificil, deși m-au susținut cu toții. Niciunul nu s-a comportat ca și cum acela era sfârșitul. În schimb, s-au replit în jurul meu, dându-mi tot sprijinul de care aveam nevoie. E foarte important pentru familie să fie implicată în procesul vindecării. Uneori nu realizăm aceasta, dar suntem influențați de cei din jurul nostru.”

Când familia și prietenii se luptă împreună pentru cei iubiți, se întâmplă ceva remarcabil. Intervine harul. Are loc vindecarea. S-ar putea să nu fie întotdeauna o vindecare fizică – poate să fie doar una emoțională sau spirituală. Dar este, fără îndoială, o vindecare și are valoare.

*Am iubit, am fost iubită. Restul e doar muzică de fundal. –
(ESTELLE RAMEY)*

Mă gândesc la cazul unei mame în stare de inconștiență, care mai avea puține șanse să supraviețuiască. Stând în jurul ei, copiii exprimau înaintea unor urechi ce nu mai auzeau toate regretele pe care le aveau: „Dacă aș fi petrecut mai mult timp cu mama”, zicea fiul cel mai mic, „Dacă n-aș fi fugit de acasă... am rănit-o așa de rău!”

Unul câte unul, își exprimau părerea de rău pentru ceea ce nu-i spusese mamei lor. În timp ce se rugau împreună, l-au cerut lui Dumnezeu să intervină. Și apoi s-a întâmplat un miracol. Pentru puțin timp, mama și-a căpătat cunoștința, și familia a avut un moment minunat de reconciliere. Fiecare a putut să spună ceea ce ar fi vrut atât de mult înainte. Mama s-a luminat, au fost momente îndelungi, apoi a căzut din nou în inconștiență. Curând după aceea, a murit. Dar trecerea ei dincolo a fost plină de o pace și de o bucurie pe care nu le avusese înainte, pentru că își pusese în ordine relațiile. Deși femeia nu a experimentat o însănătoșire fizică, inima ei și a copiilor au primit vindecarea.

Așa cum această familie a găsit vindecarea în unitate, Dumnezeu vrea ca noi să experimentăm unitatea cu cei din jurul nostru. Dumnezeu vrea ca noi să refacem legătura nu numai cu El, ci și unul cu altul.

INVESTIȚI ÎN CEIALȚI

Imaginea cheie a unei relații sănătoase, care a ajuns din Eden până la noi, este aceea a doi oameni uniți, dăruiți total unul altuia.

Într-o lume plină de oameni absorbiți de sine, e ușor să ne facem propriile noastre microuniversuri: spațiul meu personal, granițele mele, nevoile mele, limitele mele. Tehnologia și bunăstarea – în special în America – ne-au făcut mai puțin dependenți de ceilalți decât am fost în trecut. Uneori, acesta poate fi, desigur, un lucru bun. La urma urmelor, nimeni nu vrea să fie o povară pentru cei dragi. Dar, odată cu aceasta, experimentăm mai multă izolare și atotsuficiență, relaționând online, dar nu față

către față. Cea mai rea parte este că, din cauza timpului insuficient alocat relațiilor adevărate, care contează cu adevărat, devenim mai goi.

Dumnezeu a știut că avem nevoie să fim înțeleși până în adâncul ființei. De aceea a încheiat prima căsătorie în Grădina Edenului. I-a unit pe Adam și Eva să devină „un singur trup”. I-a creat să fie uniți și credincioși unul altuia întru totul.

Și căsătoriile noastre au nevoie de același angajament astăzi, iar prietenii, de o mai mare implicare. Vom găsi vindecare și substanță în ele doar dacă investim timp și energie, investindu-ne pe noi înșine în ceilalți. Relațiile pline de sens se pot dezvolta numai când ne deschidem cu totul celorlalți. Adevărul este că numai în măsura în care noi devenim cinstiți și transparentți cu ceilalți vom găsi hrana și vindecarea prin relații.

Adam și Eva au cunoscut acest gen de transparentță. Biblia spune: „Și erau amândoi goi, bărbatul și femeia, și nu le era rușine” (Geneza 2:25). Această goliciune înseamnă mai mult decât lipsa hainelor. Înseamnă doi oameni care sunt vulnerabili unul în fața celuilalt, care nu au nimic să-și ascundă și nu au de ce.

Acesta este genul de relație pe care a stabilit-o Dumnezeu în Eden. La început, El a făcut să fie o tovărășie sănătoasă, onestă, de acceptat. Și acesta este planul Lui pentru fiecare dintre noi și astăzi.

Relațiile sănătoase sunt daruri care continuă să se ofere mai departe, aducând vindecare și împlinire de-a lungul anilor. Puteți deveni un astfel de dătător astăzi.

Prietenii adevărați sunt cei care te cunosc și totuși te iubesc.
(EDNA BUCHANAN)

PAȘI SPRE SUCCES

Vă oferim, mai jos, 6 pași practici pentru a asigura succesul RELAȚIILOR INTERPERSONALE:

Prețuiți-vă familia. Aflați cât mai multe despre istoria familiei dumneavoastră și pregătiți-vă un album foto cu explicații pentru această moștenire. Inițiați o seară de familie o dată pe săptămână sau o dată pe lună, când să vă întâlniți toți membrii la cină sau pentru alte motive vesele. Cel mai bine, petreceți timp cu fiecare membru al familiei săptămâna aceasta, la nivel personal sau în grup.

Păstrați-vă prietenii. Întrețineți prietenii de calitate. Ieșiți din zona proprie de confort și dedicați-vă timp pentru alții. Aceasta înseamnă să aveți împreună o masă, plimbări, jocuri sau sporturi, care să includă conversații despre orice, fără o agendă stabilită obligatoriu.

Împrieteniți-vă cu vecinii. Fiți atenți și prietenoși cu cei din apropiere. Dacă aveți vecini în vârstă, oferiți-vă să-i conduceți până unde trebuie să ajungă. Întâmpinați familiile nou-mutate cu plăcintă, prăjituri sau flori. Oferiți-vă să aveți grijă de gospodăria lor, de mașina din parcare sau de flori atunci când sunt plecați în concediu.

Aderați la organizații. Alăturați-vă unei organizații locale, unde vă puteți dezvolta abilitățile și unde vă puteți face noi prieteni. Deveniți un *frate* sau o *soră* mai mare. Ajutați la construirea unui lăcaș pentru oamenii fără adăpost. Citiți-le copiilor la bibliotecă. Antrenați o echipă de fotbal sau constituiți un grup de acțiune.

Frecvențați și fiți activi în biserică. Familia religioasă poate deveni cu ușurință centrul sistemului sprijinului personal. Faceți mai mult decât doar să mergeți la biserică – alegeți să fiți implicați în slujire acolo unde considerați că vi se potrivește mai bine. A-i ajuta pe alții este una dintre cele mai eficiente modalități de a vă spori sănătatea.

Nu neglijați relațiile valoroase cu colegii de serviciu. Aflați cât mai multe despre ei și speranțele lor, despre familiile lor. Cu timpul, munca dumneavoastră vi se va părea mai ușoară.



VIZIUNE - VALORI - VIITOR



- Vă luptați permanent cu gândurile negative?
- V-ați simțit vreodată neputincios să schimbați situația în care sunteți?
- V-ați dori să fiți mai pozitiv în relațiile cu ceilalți?
- Ați devenit genul de părinte negativist, deși toată viața ați dorit să nu ajungeți așa?
- Deveniți deprimați când lucrurile nu ies așa cum v-ați dorit?
- V-ați dori să cunoașteți trei pași incendiari pentru a vă crea o perspectivă optimistă asupra vieții?



VINDECAREA TRUPULUI ȚINE ȘI DE MINTE

Viziunea despre lume și viață este darul pe care ni-l oferim nouă înșine, culorile cu care pictăm lumea. Unii dintre noi punem pete de gri și purpuri închis când ne încruntăm de dimineața până seara. Este alegerea noastră. Alții creăm picturi luminoase cu auriu, verde și azuriu. Aceasta este tot o decizie proprie.

Dumnezeu ne-a creat pe fiecare unic, diferit, special și minunat. Dar a fi negativiști nu e în planul Său. Negativismul stinge luminile speranței. Schimbă iubirea în ură și pacea în stres.

Abordarea optimistă realizează contrariul. Aprinde luminile și iubirea și permite inimilor noastre să se concentreze pe soluții și opțiuni, nu pe probleme. Dumnezeu ne-a făcut optimiști și exemplul Său este la cel mai înalt grad. Ce putea fi mai descurajator decât să crezi ceva atât de minunat ca universul, lumea, Edenul și apoi să privești cum cele mai iubite și speciale ființe – oamenii – se întorc împotriva-Ți? Totuși Dumnezeu nu a intrat în depresie, lăncézind câteva mii de ani prin cer. A trecut direct la lucru, refăcând relația noastră cu El. Știind tendința spre cădere a lui Adam și a Evei, putem considera, fără să greșim, că Dumnezeu chiar a fost un optimist!

SUPPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU VIZIUNEA ASUPRA LUMII ȘI A VIEȚII

Atitudinea este mai mult decât o simplă stare a minții. Poate influența felul în care creierul coordonează procesul de vindecare. Doctorul Richard Davidson, de la Universitatea din Wiscosin, a descoperit că oamenii care au o atitudine pozitivă au o mai mare activitate electrică și metabolică în partea din stânga a lobului prefrontal. Aceasta este partea care, odată activată, este asociată cu un număr mai mare de celule de apărare – celulele care ne ajută să ne luptăm împotriva virusurilor și, pro-

tabil, chiar a cancerului. Nu este foarte clar care pe care se determină, dar unele studii sugerează că doar simpla gândire pozitivă face să fie activată partea creierului care crește imunitatea.

Dr. Margaret Kemeny a constatat că așteptările personale sunt un predictor important al evoluției HIV/SIDA, în special când o persoană pesimistă a experimentat o pierdere. Pacienții din studiu au avut o mai mare scădere a celulelor TCD4 și o mai mare creștere a indicatorilor de activare de la suprafața celulei și din ser. Felul exact în care atitudinea influențează prognosticul unui pacient cu HIV/SIDA nu este clar. Probabil că aceasta duce la schimbări în sistemul imunitar prin centrul fricii, din creier. Sau poate efectul negativ o determină pe persoana în cauză să renunțe și să ignore opțiunile care ar ajuta-o să-și îmbunătățească sănătatea.

UNII CRED CĂ „TOTUL E ÎN MINTEA NOASTRĂ”

Cu toții am auzit expresia aceasta, în diferite variante. Dar cercetările științifice atestă că există un sâmbure de adevăr. Dovezile indică o legătură foarte strânsă între minte și corp.

„Din ce în ce mai mulți doctori și pacienți recunosc că stările mentale și bunăstarea fizică sunt foarte strâns legate”, a scris doctorul Michael D. Lemonick în articolul „Cum poate mintea să vă vindece trupul” (revista *Time*, 20 ianuarie 2003). „Un trup nesănătos poate duce la o minte bolnavă și o boală a minții poate atrage sau înrăutăți boli fizice. Rezolvând problema într-un plan, putem adesea să-l ajutăm pe celălalt.”

Depresia s-a dovedit în mod deosebit distructivă pentru sănătatea fizică. „Depresia este un mare factor de risc independent pentru afecțiunile cardiace”, spune Dwight Evans, profesor de psihiatrie, medicină și neuroștiință la Universitatea din Pennsylvania. „Poate fi tot atât de nocivă precum colesterolul.”

Lucrurile iau o întorsătură ideală pentru cei care exploatează ideal întorsătura pe care o iau lucrurile. (JOHN WOODEN)

Afecțiunile cardiace nu sunt singurele boli agravate de depresie. Cei care suferă de cancer, diabet, epilepsie și osteoporoză se pare că „dezvoltă un mai mare risc de dizabilitate sau moarte prematură atunci când au depresie diagnosticată clinic”. De fapt, 10% din bărbații diabetici și 20% dintre femeile suferă de depresie – dublu față de restul populației.

Pacienții diabetici cu depresie sunt mult mai expuși complicațiilor, incluzând afecțiuni cardiace, leziuni nervoase și orbire.

Potrivit studiilor făcute de Philip Gold și Giovanni Cizza de la Institutul Național de Sănătate Mintală, femeile la premenopauză suferinde de depresie au o mai mare rată de pierdere a masei osoase decât acelea care nu sunt deprimare. „Circa 350 000 de femei sunt diagnosticate cu osteoporoză anual din cauza depresiei”, spune Cizza. Diverse studii au legat depresia și de alte boli, cum ar fi cancerul, boala Parkinson, epilepsia, atacul cerebral și boala Alzheimer. (Trebuie notat că unele depresii sunt de natură chimică, fiind cauzate de un amestec nepotrivit de medicamente sau de o moștenire genetică. Nimeni nu „alege” să treacă prin depresii, deși multe dintre raportările la viață pot schimba pe cineva care nu a fost diagnosticat clinic cu depresie).

Cu cât aduni mai mulți ani, cu atât îți dai seama că a fi bun înseamnă a fi fericit. (DAVID BASARABA)

Nu numai depresia ne poate bloca perspectiva asupra vieții, ci și emoțiile negative, precum supărarea sau teama.

Un studiu deosebit condus de Duke University, intitulat „Supărarea ucide”, a examinat profilul unor viitori medici, pentru a determina o scală a supărării. (În acest caz, supărarea nu era o simplă neplăcere pentru un anumit incident – ceea ce s-ar putea întâmpla oricui. Supărarea aici însemna un fel de a fi, personalitatea explozivă care se irită pentru orice lucru mărunț sau deranjant). Medicii care avuseseră un grad mai mare de iritare au avut și o incidență mai mare a afecțiunilor cardiace, 25 de ani mai târziu.

După atacurile din 11 septembrie, 2001, Jonathan Steinberg, șeful Clinicii de cardiologie de la New York's St. Luke's – Roosevelt Hospital Center, a condus un studiu pe pacienții suferinzi de inimă din New York. (vezi articolul „Corpurile noastre, temerile noastre” – din revista *Newsweek*, 24 februarie 2003). A văzut că aceștia sufereau, cu un procent dublu față de cel obișnuit, de aritmii ce le puneau viața în pericol, în lunile imediat următoare atacului. „Stresul prelungit are consecințe fiziologice”, observă Steinberg. „Acești pacienți au trecut prin evenimente potențial fatale, chiar dacă, în majoritatea lor, nu se identificau ca oameni temători.”

„Starea psihologică de teamă ne afectează fizic”, a spus Carole Liberman, psihiatru din Los Angeles. „Oamenii care sunt îngrijorați beau

și mănâncă mai mult. Au mai multe accidente. Răcesc mai ușor și suferă de atacuri de inimă.”

„Stresul”, adaugă Afton Hassett, expert în boli psiho-somatice, „aproape întotdeauna se va regăsi într-un simptom fizic.”

DE LA NEAJUTORARE LA OPTIMISM

Acum câțiva ani, cercetătorul Martin Sullivan a făcut experimente prin care a arătat că noi putem să-i învățăm pe câini să devină neajutorați în diverse situații. Apoi a aplicat aceleași experimente ființelor umane. A descoperit că, de-a lungul vieții, cu toții învățăm ceva ce este numit „neputință învățată”.

Cum putem schimba lucrul acesta? Sullivan a văzut că, prin „optimism învățat”, avem posibilitatea să percepem viața diferit, așa încât să începem să credem că stă în puterea noastră să-i dăm un alt curs. Dacă nu putem să-i schimbăm pe ceilalți sau circumstanțele, putem în schimb prelua controlul asupra propriilor vieți, făcând pași mici, dar importanți, în modificarea atitudinii și, implicit, a sănătății și bunăstării noastre.

Mai devreme, în carte l-am citat pe supraviețuitorul Holocaustului, Victor Frankl, autorul cărții *Omul în căutarea sensului vieții*. Frankl a scris-o după ce a petrecut 2 ani ca prizonier de război. În momentele acelea, a tras concluzia: „Am prea puțină libertate fizică, dar am toată libertatea din lume să dirijez mental experiențele care vin în viața mea... Noi, cei care am trăit în lagărele de concentrare, ne amintim, desigur, de oamenii aceia care treceau pe la barăci susținându-i pe alții, dându-le ultima lor bucată de pâine. Poate au fost puțini la număr, dar oferă suficiente dovezi că totul îi poate fi luat omului, dar nu și ultima dintre libertățile umane: să-și aleagă atitudinea în fața circumstanțelor, să-și aleagă drumul.”

Chiar avem de ales – nu trebuie să devenim victime. Viziunea asupra vieții nu trebuie să fie rezultatul a ceea ce alții îmi fac – eu trebuie să îi dau forma. Viața este cea pe care eu o decid prin alegeri. Așa că pot opta să văd binele. Pot alege să văd frumosul, să apreciez ceea ce mă înconjoară. Alegerile mele schimbă felul meu personal în care văd lumea și viața, fie îmbunătățindu-l, fie distorsionându-l.

ÎN JUNGLĂ. ÎN JUNGLA LINIȘTITĂ

Credeți sau nu, aceste noi descoperiri cu privire la minte și trup își au rădăcinile în raportul creației. Această parte a lui însă este adesea trecută cu vederea.

Geneza 2:19 descrie ce s-a întâmplat după ce Dumnezeu a creat animalele. „Din pământ, Domnul Dumnezeu a făcut fiecare fiară a câmpului și fiecare pasăre din aer și le-a adus la Adam.”

Încercați să vă imaginați scena. Deși Adam era un om în toată firea, era – din altă perspectivă, la fel de obiectivă – un nou-născut. Uitându-se la toate acele animale puternice, probabil că l-au intimidat foarte mult. La urma urmelor, trebuie să fi fost niște creaturi impresionante. Însă observați ce a făcut Dumnezeu. „El le-a adus la Adam ca să vadă cum le va numi. Și așa cum le denumea Adam, acela le era numele. Astfel a dat Adam nume tuturor vitelor, păsărilor din aer și fiecărei fiare de pe câmp.”

Nu-i acesta un lucru deosebit din istoria creației? Vedeți ce făcea Dumnezeu acolo? Zicea: „Nu te teme. Acestea sunt animalele tale de companie. Dă-i fiecăruia câte un nume. Sunt prietenii tăi de joacă.”

Încă de la început, Dumnezeu a căutat să inspire în Adam o perspectivă luminoasă asupra vieții din jur. El nu a văzut pericole sau dușmani, ci prieteni de joacă. (Nu înseamnă că trebuie să încercați ceva asemănător în familie; nu aduceți în casă la copii un tigru bengalez ca animal de companie).

Ceva mai devreme, narațiunea biblică spunea: „Domnul Dumnezeu a plantat o grădină la est de Eden și acolo l-a pus pe omul pe care-l crease” (versetul 8). Dumnezeu l-a pus pe om în ceea ce El a numit o grădină – una splendidă, magnifică. L-a ajutat pe Adam să vadă lumea ca pe o grădină în care era în siguranță, să se joace și să se dezvolte. L-a îndrumat să privească natura ca pe o sursă de progres pentru sine.

În Grădina Edenului, prima ființă umană a primit un mesaj minunat în trei pași:

1. Joacă-te din toată inima!
2. Trăiește cu tot sufletul!
3. lubește cu toată ființa!

Era o perspectivă optimistă. Acesta este un alt element în istoria Creației. Și acum, știința secolului XXI afirmă același principiu – că depinde de percepția noastră, de cum gândim viața, să-i dăm cea mai bună formă.

Trebuie să ne formăm propriul punct de vedere și să ne asumăm responsabilitatea pentru el. Fiecare dintre noi poate schimba mediul: dintr-o junglă într-o grădină din fiare, în animale de companie.

GÂNDIȚI POZITIV

Pasul următor, în istoria creației, a fost ca Dumnezeu să ne dea indicii pentru a ști cum trebuie să ne menținem optimismul. Îndrumările date lui Adam și Evei au venit sub forma unei avertizări cu privire la pomul cunoștinței binelui și răului. Observați cum o prezintă: „Și Domnul Dumnezeu i-a poruncit omului, spunând: «Din orice pom din grădină poți să mănânci nestingherit, dar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci.»” (versetele 16, 17).

Pomi de toate soiurile erau în Eden. Și Dumnezeu a zis: „Totul este al tău după plăcere. Doar un singur fel de fruct nu este bun pentru tine.”

Care este imaginea pe care Dumnezeu o accentuează aici? Care este perspectiva? „Uită-te la tot ceea ce este bun”, spune El. „Păstrează aceasta mereu în minte. Nu rămâne blocat pe imaginea răului.”

În Noul Testament, Pavel lărgeste înțelegerea perspectivei pozitive: „Și noi știm că toate lucrurile lucrează împreună pentru binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, și anume spre binele celor ce sunt chemați după planul Său” (Romani 8:28).

Cu toții în viață facem și gesturi de renunțare. Cea mai nefericită renunțare este aceea de a renunța la fericire.

(MAUREEN MUELLER)

Opusul speranței este disperarea sau depresia. Un studiu pe 15 ani, efectuat de Kaiser Permanente, cea mai mare organizație de protecție a sănătății din SUA, a constatat că oamenii depresivi folosesc serviciile de sănătate de 5 ori mai mult decât populația normală. A-i învăța pe oameni să trăiască plini de speranță este o bună modalitate de a-i ajuta să depășească depresia și, de fapt, de a-și îmbunătăți sănătatea.

Dr. Rebecca Moroose, director medical al unui institut oncologic, spunea: „Oamenii care au o speranță, un țel, un destin pe care să și-l împlinească trăiesc adesea mai mult decât cei care se încolăcesc și așteaptă să moară când li se pune un diagnostic grav.”

În locuri precum clinicile de fizioterapie, până la 80% din recuperări sunt datorate perspectivei pozitive a pacienților. Așa cum spune un terapeut: „Pentru cineva care a suferit o vătămare și are nevoie să se vindece, trebuie să aducem în scenă și dimensiunea și resursele psihice. Trebuie să-i inspirăm pe astfel de oameni – și asta înseamnă multă

muncă, înseamnă greutăți și probleme. Dar vederea zilnică a progreselor pe care le fac este ceea ce îi va motiva psihic să spună: «Știi ceva, cred că pot s-o fac și pe-asta.» Am avut șansa unui tată foarte optimist. De fapt, mereu îmi spunea că descurajarea este anestezia pe care o folosește diavolul când vrea să ne fure inima. Cred că speranța, pe de altă parte, este medicamentul universal pentru suflet.”

IERTAȚI-I PE CEI CE VĂ HUIDUIESC

În multe cazuri, alegerea speranței implică lăsarea trecutului cu totul în urmă. La început, acolo în grădină, Dumnezeu a dat și un model de iertare. La urma urmelor, Lui I se făcuse tot răul. Adam și Eva mâncaseră fructul oprit. Disprețuiseră sfatul lui Dumnezeu și Îi trădaseră încrederea.

Cum a reacționat Dumnezeu? Le-a întors spatele celor care L-au dezamăgit? A început să completeze împotriva lor? Nu. Nu le-a purtat pică, nu s-a mâniat. În schimb, le-a arătat celor doi cum pot găsi iertarea.

Cea mai mare greșeală pe care o poți face în viață este să te temi continuu că vei face una. (ELBERT HUBBARD)

Acesta este al doilea component esențial al unei perspective luminoase, al unei viziuni pozitive asupra lumii și a vieții. Trebuie să fim gata să-i iertăm pe alții, să uităm răul pe care ni l-au făcut. Dacă nu o facem, ne vom răni pe noi înșine.

Se spune că supărarea este ca și cum am lua noi otravă, sperând ca, prin asta, cel care ne-a amărât să moară. Este mult adevăr în această zicală. Rămânând supărați este atât neproductiv, cât și autodistructiv. Psihologul Lorain Toussaint și colegii lui de la Institutul de Cercetări Sociale din cadrul Universității din Michigan a descoperit că a-i ierta pe alții are strânsă legătură cu o sănătate fizică și mintală mai bună. Alte studii au arătat că, rămânând ostil, stresul rezultă slăbește sistemul imunitar, crescând riscul unui atac de cord. Pe de altă parte, având un spirit iertător, acest risc scade.

Nu lăsa ca stresul să-ți distrugă viața. Stresul este o expresie a fricii. Iar frica și credința sunt total opuse, nu pot fi exprimate ambele în același timp. (FREEDA BOWERS)

Psihologul sportiv Herndon Harding relatează situația unui jucător de baseball de ligă secundă, din cadrul echipei Los Angeles Dodgers. Când lucrurile nu mergeau bine în jocul lui, arunca bâtele sau vorbea agresiv, probabil pentru a-i împiedica pe ceilalți să fie ei primii care să-l critice. Acest comportament însă l-a făcut să devină ținta a doi dintre fanii echipei, care au început să-l huiduiască și să-l fluiere la fiecare meci.

Într-o zi, după ce jucătorul a lovit în gol, cei doi s-au dezlănțuit ca de obicei. Cu o atitudine hotărâtă, acesta s-a îndreptat spre locul unde stăteau și le-a făcut semn să vină la el.

Cei doi nu erau prea doritori să întâlnească un jucător iritat, având bâta în mână, dar și-au adunat curajul și au mers. În loc de a fi furios, ca de fiecare dată până atunci, jucătorul a ales să se comporte altfel. Cu bâta în mână, rotind-o pentru a le oferi celor doi mânerul, i-a întrebat: „Băieți, nu vreți să jucați voi la Dodgers?”

Din acea zi, nimeni nu l-a mai supărat. Participând aproape la fiecare meci, l-au susținut și încurajat tot atât de zgomotos precum îl chinuseră înainte. A fost un eveniment care a schimbat major viața jucătorului de baseball, pentru că a înțeles că depindea de el să reacționeze diferit. Nu numai că aceasta i-a schimbat perspectiva, dar gestul lui de bunăvoință a adus și îmbunătățirea mediului de joc.

Fie că a știut, fie că nu, el a urmat sfatul practic al lui Pavel, în rezolvarea neînțelegerilor cu oamenii care ne-au greșit: „Fiți amabili unii cu alții, miloși, iertându-vă unii pe alții, așa cum Dumnezeu, prin Hristos, ne-a iertat” (Efeseni 4:32). Vedeți, dacă continuăm să ne supărăm și să ne lăsăm răniți, atunci inimile noastre se vor îmbolnăvi, sufletele noastre se vor smochini și, în cele din urmă, tot corpul va suferi.

A VEDEA CU OCHII LUI DUMNEZEU

Prea adesea când ni se întâmplă lucruri rele sau când suferim, vrem să dăm vina pe cineva sau să rănim pe cel care ne-a făcut rău. Ceea ce ne trebuie este, de fapt, căutarea unei soluții. În loc de a ne proiecta problemele asupra altora, ar trebui să învățăm să le rezolvăm. Este nevoie să încetăm blamarea altora, pentru a ne asuma responsabilitatea propriilor emoții și a propriului comportament.

În bine-cunoscuta Predică de pe Muntele Fericirilor (Matei 5-7), Iisus a spus despre oamenii care au tendința de a-i critica pe alții: „Întâi

scoate bârna din ochiul tău, și vei vedea apoi atât de clar, încât să poți scoate paiul din ochiul fratelui tău” (Matei 7:5).

Scoate bârna din ochiul tău! Cu alte cuvinte, să ne vedem de treaba noastră. Să nu-i mai blamăm pe alții, să căutăm o soluție care va fi mai degrabă una vindecătoare, decât una dureroasă. Sunt trei aspecte de urmărit pentru o perspectivă sănătoasă: 1) Căutați binele; 2) Învățați să iertați; 3) Asumați-vă responsabilitatea.

Nu ceea ce ni se întâmplă contează, ci felul cum privim lucrurile. Perspectiva noastră ne determină progresul – în orice aspect al vieții.

*Domnul este cu mine. Nu mi-e teamă.
 Ce-mi poate face un om? (Psalmii 118:6)*

Povestea Donnei, o pacientă paraplegică, ilustrează elocvent acest lucru: „Când mi-am dat prima dată seama că eram paralizată și că urma să umblu într-un cărucior, am fost absolut copleșită de supărare și suferință. Știți textul: *E nedrept! De ce tocmai mie?* Pe măsură ce timpul a trecut, mi-am dat seama că nu o să fie mai bine... trebuia să accept situația. Nu avea cine să mă ajute, așa că a trebuit să-mi continui viața, să fac ceva, să caut să fiu fericită, pentru că, nu-i așa, acesta era cel mai bun lucru.”

„Donna fusese în scaunul cu roțile cu 11 ani înainte să ne întâlnim”, își amintește Jeannine Chobotar, fizioterapeuta ei. „Ceea ce m-a impresionat în mod deosebit la ea a fost viziunea asupra vieții. Deși a fost în continuare dependentă de cărucior, Donna a învățat să se îmbrace și să-și facă baie singură. Își pregătea mâncarea și-și conducea propria mașină. De fapt, s-a întors la profesia ei cu capul sus, devenind un model.”

„Nu m-am gândit că voi întâlni vreodată un bărbat deosebit”, admite Donna, „dar s-a întâmplat și m-am căsătorit. Acum merg peste tot ca să vorbesc cu oamenii de curând accidentați, să-i încurajez. Uitați-vă la mine, le spun. E OK. Totul va fi bine și cu voi. Puteți merge mai departe.”

„După ce fusese în cărucior 11 ani, i-ar fi fost ușor Donnei să se descurajeze, să devină depresivă și chiar să urască viața”, a continuat Jeannine. În schimb, ea și-a acceptat situația și a devenit un exemplu pentru mine și pentru mulți alții.”

„Viața este așa de fragilă”, spune Donna, „că nu pot să nu apreciez ceea ce am acum. Și, știți, viața, de fapt, nu este chiar rea – este destul de bună. Încă mă pot amuza și pot face multe lucruri.”

O perspectivă pozitivă face toată diferența între recuperare și paralizie. Și Dumnezeu ne-a dat promisiuni și asigurări minunate care să ne susțină chiar în cele mai critice momente.

Iată, din nou, trei modalități practice pentru a vă îmbunătăți viziunea asupra lumii și a vieții:

În primul rând, căutați partea bună în oameni și în lucruri. Nu înseamnă că trebuie să deveniți o Pollyanna. Nu înseamnă să nu vedeți sau să nu acceptați răul, ci să alegeți să vă concentrați majoritatea gândurilor asupra a ceea ce e bun.

În al doilea rând, învățați să iertați – nu trăiți în trecut. Mulți oameni vor să ajungă la aceasta „chiar” înainte de a ierta. Adevărul este că răul care ni s-a făcut nu poate fi transformat în bine. De aceea, acordând darul iertării este adesea cea mai bună soluție aleasă. În cartea *Iertați de tot*, autorul descrie cum facem loc în mintea noastră la tot felul de emoții negative atunci când nu iertăm. Iertarea nu înseamnă a spune că celălalt are dreptate, ci a lăsa judecarea acțiunilor lui pe seama lui Dumnezeu.

În al treilea rând, asumați-vă responsabilitatea pentru propriile acțiuni, comportament sau emoții. „A avea grijă de propriile calabalăcuri” este o cerință terapeutică larg răspândită și este un sfat bun.

Când a zis: „Adevărul vă va face liberi”, Iisus aplica principiul și în ceea ce privește acceptarea adevărului despre propriul nostru comportament.

Faceți-vă un inventar interior. Ce fel de atitudine vă caracterizează? Sau ce fel de atitudine aduceți acasă seara? Examinați-vă cu atenție punctul de vedere. Are nevoie de niște ajustări radicale? Ați putea rezolva problemele într-un mod total diferit?

Vă îndemn să permiteți perspectivei pozitive a lui Dumnezeu, creată încă de la început în grădina, să vă ilumineze mintea și inima. Permiteți-i perspectivei Lui să fie aplicată astăzi. Relațiile sănătoase sunt daruri care continuă să ofere mai departe și să producă vindecare și bunăstare anilor care vor veni. Puteți deveni astăzi un dăruitor.

PAȘI SPRE SUCCES

Iată 5 pași practici care să vă asigure o corectă VIZIUNE asupra lumii și a vieții:

Vorbiți cu dumneavoastră înșivă. A vorbi cu tine însuși și modul cum realizați acest lucru joacă un rol major în atitudinea pe care o aveți

față de viață. Dacă vă spuneți că sunteți o persoană valoroasă și de succes, probabil chiar veți deveni dumneavoastră înșivă astfel.

Complimentați-vă pentru fiecare pas făcut înainte pe drumul spre o sănătate bazată pe Idei CREATIVE.

Folosiți tehnici de distragere. Uneori viața pare copleșitoare. Nu-i nimic. I se întâmplă oricui. Dar, în loc de a vă lăsa demoralizați, folosiți o tehnică de distragere, pentru a vă oferi timp și distanțare în găsirea celui mai bun răspuns la situația dată. Ce ziceți de ideea de a vă scrie gândurile într-un jurnal sau pe o bucată de hârtie la îndemână? Scrieți exact ce simțiți și ce gândiți cu privire la găsirea unei soluții eficiente de rezolvare a problemei. Scrierea și organizarea gândurilor poate schimba radical rezultatul final, soluția.

Concentrare pe altceva. Pur și simplu gândiți-vă la altceva. Amintiți-vă de lucrurile frumoase pe care le-ați trăit, de locurile de vacanță preferate, de oamenii care v-au bucurat sufletul în mod deosebit. Veți vedea că, după ce ați vizualizat acele experiențe frumoase, nu veți mai auzi gândurile negative care vă atacau înainte. De asemenea, veți fi capabili să faceți planuri mai bune și veți beneficia de o stare de spirit diferită.

Când nu ai lucrurile pe care ți le-ai dori, bucură-te de lucrurile pe care nu le ai, dar nici nu ți le-ai dori.
(FRANCISCO D'ASSISI)

Lăsați problemele în sala de așteptare. Când nu mai scăpați de gândurile negative, spuneți-vă că o să vă ocupați de ele mai târziu, când sunteți odihnit, calm și cu capul limpede. Adesea lucrurile se văd mai bine de la distanță, decât la momentul când se întâmplă, și răspunsul nostru va fi mai înțelept.

Scrieți o scrisoare, un email. Când vă simțiți frustrat, așterneți-vă gândurile negative sub forma unei scrisori. Poate fi adresată unei persoane sau unei probleme. Când le scrieți, când le exteriorizați, acestea vor avea din ce în ce mai puțină putere internă asupra dumneavoastră. Desigur, nu o să doriți să trimiteți o scrisoare întocmită la mână, fără să fi trecut cel puțin 2 zile de detașare peste ea. Harry Truman obișnuia să pună astfel de scrisori într-un sertar și apoi să plece la plimbare. Dacă la întoarcere simțea la fel de puternic, le trimitea, dacă nu, scrisoarea era editată sau aruncată.



ENERGIE - ECHILIBRU - ENTUZIASM

- Sunteți nedumerit cu privire la care ar fi cea mai bună hrană pentru o sănătate maximă?
- Știți lămurit care mâncăruri ar trebui reduse din dieta dumneavoastră și care introduse în cantitate mai mare?
- V-ați luptat și ați pierdut prea adesea „bătălia cu kilogramele”?
- Sunt carbohidrații buni sau răi?
- Când este vorba de produsele animale, ar trebui să le folosim sau nu?
- Sunteți pregătit să faceți o schimbare în dietă, dar nu știți de unde să începeți?

ENERGIE - ECHILIBRU - ENTUZIASM



capitolul 9

CE MÂNCĂM PENTRU O SĂNĂTATE DEPLINĂ

Dumnezeu ne-a creat să obținem performanța de vârf din cea mai bună hrană. Apoi a umplut o grădină cu ea și a zis: „Serviți-vă!” Și de atunci ne tot desfătăm cu deliciale sale culinare.

Când ne-a dat această mâncare extraordinară, El ne-a dat și indicațiile cum să ne bucurăm de ea. O parte a fost destinată începutului de zi, când avem nevoie de o explozie de energie, o alta a fost destinată serii, săracă în calorii. Unele mâncăruri sunt binevenite în cantități mici, dar total dezastruoase în porții masive. Unele pun în evidență aromele, altele le maschează. Opțiunile sunt multe, dar ținta este aceeași. O bună nutriție înseamnă procesul de echilibrare a acestor daruri de la Dumnezeu, pentru a avea o sănătate deplină. Dumnezeu este cel mai bun bucătar.

SUPPORTUL ȘTIINȚIFIC PENTRU ECHILIBRUL ENERGETIC

Suntem ceea ce mâncăm și aceasta include și starea noastră mentală de bine. Cercetătorii de la Harvard au descoperit că ne putem ajusta serotonina, un component chimic asociat cu depresia, prin modificarea cantității de carbohidrați din dieta noastră. Dar, nu numai atât, atunci când suntem deprimați, creierul ne solicită ingestia de carbohidrați care să reducă nivelul de serotonină la normal. Cu alte cuvinte, hrana ne poate afecta starea de spirit, iar aceasta ne poate influența ce mâncăruri să alegem.

Dintre toate opțiunile nutriționale disponibile, una este garantată în a ne îmbunătăți sănătatea și în a ne prelungi viața – să mâncăm mai puțin (nu vorbim de *infometare!*). Dr. Robert Good a făcut o cercetare prin care a demonstrat că, atât la animale, cât și la oameni, dacă se reduce din aportul caloric, tot ceea ce ține de sistemul imunitar se îmbunătățește. De fapt, toate bolile care decurg din dezechilibrul sistemului imunitar pot fi mai ușor rezolvate astfel. Nu se știe sigur de ce se întâmplă aceasta, deși cea mai probabilă explicație ar fi reducerea, de-a lungul vieții, la expunerea

radicalilor liberi (toxinele care produc haos în celule și care sunt responsabile de cancer și de alte boli) și creșterea dorinței de a face mișcare.

Ori de câte ori, în timpul unei mese, ajungem la momentul când am vrea mai mult, ar trebui să împingem farfuria deoparte și să așteptăm câteva minute, în loc de a întinde mâna automat după o a doua sau a treia porție. Dacă-i dăm organismului timp să digere, foamea, de regulă, se potolește și vom fi mâncat exact cât aveam nevoie, fără a ne pune în pericol sănătatea.

Apa este singura băutură a înțeleptului.
(HENRY DAVID THOREAU)

Mâncând ceea ce este sănătos, putem, de asemenea, să reducem sensibilitatea la stres. Maratoniștii sunt mult mai vulnerabili la infecțiile căilor respiratorii superioare, în comparație cu cei ce fac exerciții moderate. Studiile au arătat că, atunci când maratoniștii ingeră 5-6% carbohidrați lichizi, se reduce creșterea cortizolului din cauza stresului. Aceeași procedură blochează și unele schimbări în sistemul imunitar asociate cu exercițiul în exces. Deși este nevoie de mai multă cercetare, este foarte posibil ca un consum controlat de carbohidrați să reducă și alte consecințe ale producerii cortizolului de stres.

MAI MULT DECÂT DOAR A MÂNCA

Imaginați-vă că puteți adăuga ani plini de sănătate și de calitate vieții dumneavoastră. Luați în considerare toate zâmbetele pe care le-ați putea oferi, noii prieteni pe care vi i-ați face și multele vieți pe care le-ați putea influența. Ani în plus ar însemna noi oportunități pentru propria viață. Sună prea bine ca să fie adevărat? Nu ar trebui să fiți pesimiști.

Știați că raportul medical cu privire la nutriție este că 8 din 10 cauze determinante pentru deces în SUA au la bază probleme legate de alimentație sau alcool? Și știința continuă să ateste aceasta. Conform cercetărilor, s-a constatat că, hrănindu-ne preponderent cu fructe, legume, cereale integrale și proteine din plante, putem să ne prelungim în mod substanțial viața. Sfatul pe care-l accentuăm de-a lungul acestui capitol este de a alege o dietă în care carnea să fie înlocuită. La drept vorbind, cercetarea a dovedit că o dietă echilibrată, preponderent vegetariană nu este niciodată în detrimentul sănătății umane și că... multe diete carnate

pot determina o întreagă serie de probleme în această privință. Îmi dau seama totuși că mulți au dezvoltat obiceiuri și gusturi înrădăcinate pentru o varietate de produse din carne. Dacă acest lucru este făcut cu chibzuință, echilibrat, în principal fiind folosită carnea de pui și de pește, riscurile pot fi diminuate. Așadar, nu privești restul capitolului ca pe un mandat potrivit căruia singurul mod de a trăi viața este cel fără carne. Ci, mai degrabă, că a mânca mai multe vegetale și mai puțină carne, în special roșie, este de luat în calcul pentru a vă bucura de o sănătate pe de-a-ntregul.

Potrivit unui articol din revista *Time*, din 15 iulie 2002, „Ar trebui să fim cu toții vegetarieni?”, numeroase studii au arătat că un consum predominant vegetarian reduce riscurile multor boli cronice, cum ar fi: bolile de inimă, obezitatea, diabetul, multe forme de cancer și este, foarte probabil, un factor de prelungire a vieții.

Concluziile cercetărilor prezentate la Congresul Internațional de Alimentație Vegetariană din 2002, de asemenea, au indicat multiple aspecte benefice. Diabeticii au mai puține complicații și slăbesc mai repede când au o dietă bazată pe vegetale. Persoanele vârstnice își prelungesc durata de viață și au nevoie de mai puține medicamente decât cei cu alimentație bogată în produse animale. O dietă bazată pe vegetale aduce în organism grăsimile nesaturate atât de sănătoase pentru inimă, reducându-se cele saturate și colesterolul.

Moderația, echilibrul și responsabilitatea sunt ingredientele cheie când alegem o dietă vegetariană. O varietate de fructe și legume, cereale integrale și proteine vegetale, în paralel cu o scădere a alimentelor de origine animală va reduce riscurile majorității bolilor cronice și va aduce longevitate.

Rhonda Ringer, medic de familie, a urmărit rezultatele remarcabile pe care această dietă le-a adus în viața celor care au început să o practice. „Am avut pacienți diabetici cu glicemie și lipide scăpate de sub control. Cu ajutorul dietei sănătoase și al exercițiilor, și-au normalizat glicemia în foarte scurt timp.”

MENIUL OFERIT DE DUMNEZEU

Pentru că Dumnezeu ne iubește și vrea tot ce-i mai bine pentru noi, ne-a dat și îndrumări pentru a ști cum trebuie să mâncăm sănătos. În Eden, El le-a creat lui Adam și Evei un mediu în care să poată înflori. Era un loc fascinant, sănătos, plin de plante de toate soiurile. Dumnezeu i-a binecuvântat pe cei doi și i-a făcut administratori ai bogățiilor Sale. Pentru a le da posibilitatea să-și împlinească rolul, le-a asigurat o hrană

sănătoasă și întăritoare. „Apoi, Dumnezeu a zis: «Vă dau orice plantă care face semințe de pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță; aceasta să fie hrana voastră.»” (Geneza 1:29). Ce le-a oferit Dumnezeu? Nenumărate fructe și legume și o multitudine de cereale și semințe oleaginoase.

Dar un singur lucru evident nu a fost introdus în dieta Lui perfectă: proteina animală. (Nu eu am tăiat-o de pe listă, ci Dumnezeu.) Ani de zile nutriționiștii au crezut că peștele, păsările, animalele sunt sursa noastră principală de proteine. Ei au presupus că trebuie să o avem în mod indispensabil pentru a ne bucura de corpuri sănătoase. Totuși studii recente au arătat nu doar că proteina vegetală rezistă bine comparației cu cea animală, dar aduce și multe alte avantaje. Oamenii care folosesc mai mult proteina vegetală pierd mai puțin calciu din oase. Și, pentru că nu are colesterol și este săracă în grăsimi saturate, reduce riscul bolilor cardiace. (Se recomandă suplimentarea cu vitamina B12 în cazul celor care se abțin de la orice produs alimentar de proveniență animală)

*Cei care nu-și fac timp pentru a mânca sănătos
vor trebui să-și găsească, mai devreme sau mai târziu,
timp pentru boală. (EDWARD STANLEY)*

Obiectivele anunțate de SUA pentru o populație sănătoasă în următorii ani reflectă dovezile crescânde în favoarea unei diete în această direcție. Se definește ca aspect cheie al unei vieți îndelungate și sănătoase folosirea în principal a fructelor, legumelor, cerealelor integrale și fibrelor, cu adaos moderat de proteine și grăsimi sănătoase.

La ora actuală, un american obișnuit consumă, în cea mai mare parte, alimente rafinate și carnat, cu slab adaos de legume și fructe, cereale integrale sau proteine vegetale. Pentru că la această dietă aportul de colesterol, de grăsimi saturate și calorii este substanțial, cresc șansele de a dezvolta un diabet, cancer sau o boală coronariană. Ultimele rapoarte relevă faptul că 64% dintre americanii adulți sunt supraponderali sau obezi. Cu doar câteva schimbări simple în dietă am putea să ne îmbunătățim radical sănătatea și să evităm boala.

Care este alternativa la dieta tipic americană? Includerea cât mai multor fructe și legume la mesele principale și înlocuirea gustărilor de tip snacks și a chipsurilor cu fructe sau legume proaspete. Ar trebui consumate cereale integrale de cel puțin trei ori pe zi, ca pâine la micul dejun, orez nedecorticat sau fasole la prânz și orz în supă preferată la cină. Nu

pierdeți din vedere nucile, semințele și produsele din soia. Sunt surse excelente de proteine, fără colesterol sau grăsimi saturate, precum cele din produsele animale. Acestea aduc grăsimile protectoare pentru inimă și compușii fitochimici care fac parte din arsenalul organismului de luptă împotriva bolilor. Încercați laptele de soia (îmbogățit cu calciu și B12) la cerealele de dimineață, o mână de semințe, ca gustare, sau un burger cu soia când simțiți nevoia de un grătar. (Sunt cu adevărat delicioase!)

ALEGEREA VĂ APARTINE

Lui Dumnezeu Îi pasă de ceea ce mâncăm. De ce? Pentru că face parte din planul Lui pentru noi ideea de a duce o viață sănătoasă și eficientă, ca să ne simțim împliniți. Recunoscând aceasta, ne va fi mai ușor să începem să mâncăm sănătos.

Schimbarea este întotdeauna dificilă. În special în privința hranei. Noi știm că trebuie să mâncăm mai multe fructe, dar e mult mai apetisantă ca desert o înghețată cu ciocolată. De asemenea, ne dăm seama că ar trebui să mâncăm mai puține grăsimi saturate și colesterol, dar trebuie să lucrăm până târziu, așa că este mult mai ușor să luăm un burger din oraș, când trecem cu mașina. Trebuie să recunoaștem, comoditatea, obiceiul și gustul de obicei înving.

Este adevărat, schimbarea poate fi dureroasă. Dar chiar și cele mai mici ajustări pot aduce beneficii mari. Începeți prin a mânca, în locul snackurilor de după-amiază, o mână de nuci sau de semințe.

Veți fi surprinși cât de repede veți continua schimbarea și în alte privințe. Prin urmare, cum ne putem motiva pentru o hrană mai sănătoasă și, mai important, cum putem rămâne pe această direcție?

Nutriționiștii Meredith Luce și Shawn Noseworthy ne oferă câteva soluții practice pentru aceasta: „Fructele și legumele au o mare varietate de culori”, ne spune Luce. „Oferă o multitudine de aspecte farfuriilor noastre. Culoarea este cheia. Noi nu mâncăm doar cu papilele gustative, ci și cu ochii. Așadar, alegeți culori cât mai intense și variate când cumpărați mâncarea. Fructele și legumele, în mod natural, au cele mai diverse culori, date de compușii fitochimici aducători de sănătate. Acesta este primul pas spre a vă simți mai bine.

Desigur că vă doriți ca și gustul să fie cât mai bun posibil, de aceea începeți cu ceea ce este sănătos din ceea ce deja vă place. De pildă, dacă nu vă plac bananele, nicio problemă. Alegeți alt fruct, care vă place. Cât mai multe fructe și legume sunt sănătoase nu numai pentru aportul de

substanțe hrănitore, ci și pentru fibre. Mai mult, dimensiunea, culoarea și textura lor sunt o încântare pentru simțurile noastre.

*Când mâncați, când beți sau când faceți altceva,
întotdeauna faceți în așa fel încât Dumnezeu să fie onorat. –
(1 Corinteni 10:31)*

Varietatea este un aspect foarte important în alegerea mâncării. Dieteticienii accentuează acest fapt, pentru că nu există o singură mâncare perfectă. Fiecare are o combinație unică de elemente nutritive. Dacă variem ceea ce mâncăm zilnic, avem garantate aceste elemente.”

Ce putem spune despre produsele animale? Ar trebui să le evităm complet?

„Ceea ce recomandăm în privința cărnii roșii, de pui și peștelui”, ne explică Noseworthy, „este să le folosiți cât mai puțin. De regulă, le avem în exces pe masă, mâncând mai mult decât avem nevoie. Corpurile noastre nu necesită atâta proteină și, în plus, colesterolul și grăsimile saturate din ele duc la boli coronariene și cancer. În consecință, reduceți-le la minimum. Și atunci veți dori să sporiiți cantitatea de alimente sănătoase.”

„Mâncarea vegetariană nu trebuie să fie plictisitoare”, accentuează Luce. „O nutriție sănătoasă nu va fi în niciun caz una fadă.”

O MOTIVAȚIE SĂNĂTOASĂ

Apostolul Pavel a avut, de asemenea, ceva de spus cu privire la corpurile noastre. El vorbește despre ceea ce Dumnezeu a făcut pentru noi: „Nu știți că trupul vostru este templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu” (1 Corinteni 6:19,20).

Acesta este un mod extraordinar de a privi ființa umană. Astfel ne privește Dumnezeu pe noi.

Pavel nu spune că trupul nostru este o peșteră care ne adăpostește sufletul. El vorbește despre un templu. Acesta este un lucru valoros. Corpurile noastre sunt temple ale Duhului Sfânt.

Datorită acestui lucru, vrem să avem grijă de ele. Dorim să-L onorăm pe Dumnezeu prin felul în care ne tratăm corpurile. De ce? Pentru că,

prin aceasta, Dumnezeu ne spune cât suntem de importanți. Și pentru că sănătatea noastră contează pentru Cel care ne-a făcut și ne-a iubit.

Prin urmare, mâncăm sănătos pentru că suntem de valoare. Pentru că suntem chemați la ceva nobil și măreț. Este o motivație care ar trebui să ne însuflețească tot timpul, pe termen lung.

O NOUĂ PERSPECTIVĂ

Diana Boyce a început să experimenteze acest maximum de împlinire după ce a făcut schimbarea de dietă. „Știam că, pe măsură ce îmbătrâneam, mă lăsam purtată spre obiceiuri din ce în ce mai nesănătoase. Având o familie numeroasă și mulți nepoți, îmi plăcea să-i servesc cu lucruri deosebite, dar nesănătoase. Știam că, dacă credeam cu adevărat într-o sănătate deplină, trebuia să fac ceva, să pun piciorul în prag.

Niciodată să nu regretăm că am mâncat prea puțin.
(THOMAS JEFFERSON)

Așa că am început să am grijă de lucrurile pe care le mâncam și dieta a devenit mai echilibrată. Eram atentă la ce, când și cât mâncam. Și s-au văzut schimbările. Curând am început să mă simt mai bine. Aveam energie când mă trezeam dimineața. Când suna ceasul, nu mă mai întorceam pe partea cealaltă pentru încă un moment de somn. De multe ori mă trezeam înainte să sune. Aveam energie să duc la capăt tot ce aveam planificat pe întreaga zi. Am slăbit de asemenea circa 12 kg. În același timp, colesterolul a scăzut vertiginos și tonusul pielii a revenit. Perspectiva asupra vieții a devenit una mai bună.”

A MÂNCA MAI BINE PENTRU A TRĂI MAI BINE

Cunoscuți la nivel mondial și mediatizați pe diferite canale, creștinii adventiști de ziua a șaptea promovează acest stil de viață pentru sănătate de mult timp. Studiile au demonstrat clar diferența. Să luăm în considerare, de pildă, Studiul de Sănătate la Adventiști – un studiu de analiză, pe o perioadă de 30 de ani, a adventiștilor locuitori în sudul Californiei. S-a aflat astfel că adventiștii trăiesc, în medie, cu 7 până la 9 ani mai mult decât restul populației. Deși nu înțelegem toate motivele, este clar că stilul alimentar joacă un rol esențial. Alimentația vegetariană sau cu

minime adaosuri de proteină animală duce la prelungirea duratei vieții și la o sănătate superioară în timpul acelor ani.

*A mânca este o necesitate.
A mânca inteligent este o artă.*
(LA ROCHEFOUCALD)

Privind din nou în Eden, vedem că hrana pregătită de Dumnezeu pentru Adam au fost fructele, legumele, cerealele integrale, nucile și semințele oleaginoase. Știința a demonstrat astăzi că acestea reduc riscul de cancer, diabet, hipertensiune sau boli coronariene.

Nu este minunat că ceea ce Dumnezeu a conceput pentru noi încă de la început este exact ce avem nevoie și acum, în secolul XXI? Să ținem cont de sfatul Lui și să trăim o viață mai bună și mai sănătoasă. Odată cu planificarea schimbărilor în alimentație, veți găsi o mulțime de informații cu privire la dieta sănătoasă. Dar fiți atenți la contrafaceri și trucuri și nu uitați că nu există soluții miraculoase și nici schimbări peste noapte. Cheia pentru o alimentație sănătoasă, pentru scăderea incidenței bolilor și pentru trăirea unei vieți mai pline se află în grădină.

PAȘI SPRE SUCCES

Vă prezentăm 3 pași practici pentru a vă asigura succesul în ECHILIBRUL ENERGETIC:

Sporiți. Sporiți cantitatea de vegetale, alegând cereale integrale, fructe, legume, nuci și semințe oleaginoase. Nu mâncați mereu aceleași lucruri. Folosiți-le divers și variați colorate. Experimentați. Sporiți-vă gusturile. Bucurați-vă de ceea ce mâncați – fără aceasta, schimbarea nu va dura prea mult.

Moderati. Moderati cantitatea de mâncare la fiecare masă. Mâncați până vă simțiți aproape sătul și în niciun caz îndesat. Fiți atenți la mărimea porției și preferați pe cele mai mici și mai frecvente.

N-ar fi mai bune trei mese mai mici și o gustare sau două, în loc de două-trei festinuri regești, după care te simți îmbuibat și obosit? Ce-ați zice de o încercare? Folosiți *piramida alimentară* sau *farfuria alimentară* drept ghid. Reduceți orice sursă de stres când mâncați – aceasta trebuie să fie o binecuvântare și o plăcere.

Apa este cel mai neglijat element al hrănirii, dar este unul din cele mai importante. (KELLY BARTON)

Reduceți. Reduceți proteinele animale ingerate; reduceți zahărul și chiar substituenții lui; reduceți grăsimile saturate. Grăsimile nesaturate sunt, de obicei, solide sau aproape solide la temperatura camerei. Toate grăsimile animale, din carne sau din produsele lactate, sunt saturate. Mâncărurile procesate sau de tip fast-food sunt, de asemenea, saturate. Minimizați cantitatea de sare. Gustați mâncarea înainte de a o săra, să vedeți dacă într-adevăr mai e nevoie.

Căci Eu știu ce planuri am pentru voi, spune Dumnezeu, planuri prin care să fiți împliniți, nu păgubiți, planuri prin care să vă dau speranță și un viitor. (Ieremia 29:11)



TRĂIEȘTE VIAȚA
.....LA.....
SUPERLATIV



Îmbunătățirea calității vieții noastre – acesta este țelul setului de Idei CREATIVE. Chiar la început, în cartea Genezei, Dumnezeu ne-a dat principiile care fac toată diferența. Modelul de sănătate de tip Idei CREATIVE este darul lui Dumnezeu pentru noi. El ne arată calea spre împlinire – viața la superlativ – și cercetarea științifică susține fiecare principiu.

Haideți să investim într-un astfel de plan! Este unul dintre cele mai profitabile, cu rezultate pe toată viața. Este singurul care poate garanta o viață de calitate. Dar trebuie să alegem dacă vrem o astfel de viață. Nu va cădea pur și simplu din cer și nici nu se va ivi la întâmplare. Va trebui ca, liber-consimțit, să investim timp și energie pentru a adopta acest stil de viață.

Chiar și deciziile mărunte pot să aducă rezultate în multe domenii ale vieții. A alege să vă plimbați în aer liber, în bătaia soarelui, să aveți sfârșituri de săptămână care să vă aducă repaus, relaxare, reîncărcare, să gândiți pozitiv sau să beți mai multă apă, toate acestea, pe lângă multe altele, aduc schimbarea benefică. Sănătatea și starea de bine sunt ca o călătorie. Un vechi proverb spune că „o călătorie de o mie de mile începe cu primul pas”. De aceea, pentru primul pas în călătoria spre sănătate am notat exercitarea **CAPACITĂȚII DE A ALEGE**.

Nu uitați de **REPAUS**, nu treceți cu vederea odihna. O viață însoțită de odihnă vă va aduce pace. Luați-vă timp suficient pentru a vă reface fizic. Corpurile noastre au nevoie de un timp bine determinat de repaus pentru a funcționa optim și cu toții știm că singurul lucru mai bun decât o noapte de odihnă este o serie întregă de nopți de odihnă. Refacerea fizică va aduce rezultate pozitive atât mental, cât și emoțional.

Creați-vă un ambient sănătos din lucrurile **EXTERIOARE**. Eliberați-vă de tot ceea ce e inutil în jurul dumneavoastră. Folosiți din plin avantajele frumuseților naturii. Respirați cât mai mult aer proaspăt. Adânc! Bucurați-vă simțurile cu imagini, sunete, gusturi, mirosuri și atingeri din natură.

Croiți-vă un parcurs **ACTIV** din punct de vedere fizic. Nu trebuie să vă cumpărați un echipament scump sau să deveniți membri la vreo sală (deși, dacă aceasta vă motivează, e în regulă). Puneți-vă, pur și simplu, pantofii sport și ieșiți la o plimbare. Și, din mers, provocați-vă corpul pentru mai mult. Veți fi surprinși cât de bine va răspunde, de îndată ce i-ați lăsat frâu liber pe drum.

Nu uitați că, deasupra vieții cotidiene, **TRANSCENDENTAL**, Dumnezeu ar trebui să fie în centrul a tot ceea ce facem. Ritmul vieților noastre, stresul căruia trebuie să-i facem față, lucrează împotriva alegerilor sănătoase. Pentru a fi cu adevărat sănătoși, avem nevoie de El. Pe măsură ce luați noi decizii pentru sănătatea dumneavoastră, cereți-l ajutorul și încredeți-vă în puterea Lui.

Țineți cont și de relațiile **INTERPERSONALE**, care trebuie să fie tot atât de sănătoase ca și hrana. Alegeți să cultivați relații interpersonale pline de satisfacții. Zâmbiți și îmbrățișați mai mult. Petreceți timp de calitate cu cei pe care-i iubiți și vă iubesc. Creați-vă un grup suport de sănătate, în care să vă încurajați reciproc, aplicând principiile din Idei CREATIVE.

Ce **VIZIUNE** aveți asupra lumii și a vieții? Gândiți pozitiv sau vedeți paharul mereu pe jumătate gol? Faceți-vă un inventar mental și emoțional. Dacă lucrurile nu stau chiar bine și păreți că nu mai găsiți soluții, căutați sfatul și ajutorul celor cărora le pasă și care au instruirea necesară pentru a vă ajuta să depășiți depresia, pentru a vă bucura din nou de viață.

Și, nu în cele din urmă, alegeți să mâncați sănătos. Schimbările radicale nu sunt pentru oricine și sunt considerate adesea neavenite. Însă oricine poate face schimbări mărunte, dar semnificative, în alimentație, pentru a-și asigura un **ECHILIBRU ENERGETIC**. Mâncați un măr pe zi. Limitați-vă cantitatea de carne roșie pe care o mâncați. Mâncați 5 porții de fructe și legume, pentru a vă menține sănătoși.

Să ne amintim că fiecare alegere bună făcută o ajută pe următoarea, făcând-o mai ușoară. Și, pe măsură ce rezultatele bune se înmulțesc, vom căpăta avânt. Ne vom simți mai bine și vom arăta mai bine. Și va veni un moment când nu ne vom mai întoarce la ce a(m) fost pentru nimic în lume – nu ne vom mai vinde noul stil de viață cu niciun chip.

Modelul de sănătate de tip Idei CREATIVE ne arată drumul. Faceți ca această călătorie să înceapă chiar acum, cu Dumnezeu alături de dumneavoastră. Puneți în practică principiile învățate. Sunt stabilite de Dumnezeu și susținute de știință. Veți dăruia trupului, minții și sufletului dumneavoastră un cadou neprețuit. Și, de asemenea, veți fi de neprețuit pentru cei dragi – acei oameni cu totul speciali care vă înconjoară.

Și acum, cu ajutorul lui Dumnezeu, voi deveni eu însumi.
(SOREN KIERKEGAARD)

