

Duševní pohoda a umění stárnout

PhDr. Mgr. Dana Klevetová

Etika lásky k životu si žádá, abychom byli lidmi pro lidi.

Albert Schweitzer, nositel Nobelovy ceny za mír.

Zdraví je dar. Dostali jsme ho zcela zadarmo. Máme oči, abychom viděli krásu světa a člověka, kterému je třeba pomoci. Občas můžeme oči přivřít či zavřít, abychom neviděli, co nechceme. Máme uši, abychom skutečně dobře naslouchali těm, kteří na nás promlouvají a proto máme jenom jedny ústa, abychom pečlivě zvážili slova. Jednou vyslovené, nevrátíš zpět a slova se hluboce zaryjí do lidských srdcí a dlouho bolí. Ústa máme také k úsměvu, ten je nakažlivý, rozechřívá lidská srdce. A ústa jsou také k líbání tomu, kdo si polibek zaslouží. A máme dvě ruce, abychom si vzájemně pomáhali a občas obejmuli sami sebe. Několik objetí denně dělá divy, jinak nám vyschne mícha. A máme své nohy, která stojí pevně na této Zemi a měli bychom znát jejich směr a také hranice možností. A pokud nedohlédneme na hranice možností, přiblížme si je a rozhlédněme se, co jsem schopen udělat pro své zdraví. Pohyb je přirozený, bez pohybu není života. Dech je také pohyb. Naučíme se správně dýchat, cvičit i při omezeních, které stáří doprovází. A závěrem video s 97letou dámou, jak úspěšně prožít své stáří.