

# DESATORO O TOM AKO BYŤ DUŠEVNE ZDRAVÝ



## 1. Prijimaj sám seba!

Poznaj sám seba, svoje dary, prednosti i slabosti. Váž si sám seba, ale neber sa príliš vážne.



## 2. Hovor o tom!

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



## 3. Buď aktívny!

Život je rieka, raz plávame, s prúdom raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak.



## 4. Uč sa novým veciam!

Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. To, čo zvládneme, nás blaží, čo nezvládneme, aspoň sme vyskúšali.



## 5. Stretávaj sa s priateľmi!

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



## 6. Rob niečo tvorivé!

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



## 7. Zapoj sa a pomôž!

Pohyb krídiel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú dávajú zmysel nášmu vlastnému životu.



## 8. Neváhaj požiadať o pomoc!

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, bolesť prisilná, strata priveľká, strach neznesiteľný - nehanbi sa požiadať o pomoc. Odborníka, alebo len spriaznenú dušu, niekoho, kto prežil podobné trápenie.



## 9. Oddychuj a uvoľni sa!

Práca šľachtí, ale môže aj zabíjať. Uč sa aktívne i pasívne oddychovať, nachádzať nové zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho veselá spoločnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Aj dobré jedlo a pitie, či iné slasti vyvažujú stres všedného dňa.



## 10. Zdoľavaj prekážky!

Uč sa brať životné problémy a prekážky ako výzvy a možnosti osobného rastu. Čo nás nezabije... a je potom čo rozprávať vnúčatám.



## 11. Neboj sa snívať!

Snívajme v noci i cez deň. V snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa našťastie naplnia, ale niektorým sa môžeme aspoň priblížiť.



## 12. Ži teraz a tu!

Príliš mnoho minulosti nám bráni vzlietnuť a príliš mnoho budúcnosti nám nedovolí pevne sa rozkročiť na zemi. Ži teraz a tu najlepšie ako vieš, lepší život nemáš!

**A že je tých príkazaní dvanásť?!  
Proste nikto nie je dokonalý!**