

zależy od naszych priorytetów i od tego, co uważamy w danej chwili za najważniejsze i najpilniejsze. Kolejne kwestie, dla wielu ludzi jeszcze trudniejsze, to zapewnienie sobie dnia odpoczynku i dobre wykorzystanie czasu wolnego.

SZTUKA ODPOCZYWANIA

Trzeba uczyć się dobrego wykorzystania czasu, ale także sztuki odpoczynku. Czas odpoczynku jest potrzebny każdemu człowiekowi. Bez wyjątku. Nasz organizm został tak skonstruowany przez Stwórcę, że jeśli nie otrzyma czasu wytchnienia i odpoczynku od rutyny codziennych obowiązków, zaczyna po prostu źle funkcjonować.

Odpoczynek dla ciała jest tak naprawdę najlepszą inwestycją we własne zdrowie. Ruch na świeżym powietrzu wzmacnia cały organizm. Pomaga rozruszać nieużywane mięśnie i stawy, kontroluje ciśnienie w organizmie i pracę wszystkich układów wewnętrznych. Spacer, w czasie którego potrafimy zachwycić się przyrodą: kolorami, zapachami, śpiewem ptaków, nasycić światłem słonecznym, jest darem samego Stwórcy dla przemęczonego człowieka. Obok ruchu fizycznego, drugim