

# ŽIVITE SKLADNO S SVOJIM ZDRAVJEM



**N**ikoli ne dovolite, da vas čas povozi. Čas je prehodni in sprejmite ga kot takšnega ter ga čim bolj izkoristite. Nenehno odlagate obveznosti, za katere veste, da jih boste morali slej ali prej izpolniti. Nenehno razmišljanje o neizpolnjenih obveznostih vas bo pripeljalo do popolne izčrpanosti. Bodite vztrajni pri cilju in naredite obveznosti do roka.

Razmislite o načelu izpopolnjevanja duše in telesa. Poskusite živeti skladno in v miru. Bodite sproščeni in srečni in kmalu boste ugotovili, da se problemi rešujejo sami. Seveda pa morate pri vsem tem sodelovati sami.

Dandanes vsi govorijo o wellnessu. Vse več je wellness in spa centrov, ki nas s svojo omamno ponudbo storitev vabijo, da jih obiščemo in v njih uživamo. Wellness je postal trend, pa tudi način življenja, ki zahteva upoštevanje določenih pravil: notranji mir, skladanje z okolico, zavedanje in razumevanje telesa, razumevanje potreb organizma ...

Stres kot sovražnik nas nenehno spremlja, ne pusti, da se dovolj in v popolnosti sprostimo in posvetimo sebi. Kdaj ste nazadnje razmislili o vaših notranjih problemih? Kdaj ste se ulegli v kad, v miru in tišini razmislili malce o sebi, o svojih potrebah in željah?

Izkoristite vsak prost trenutek za uživanje in sprostitev. Dovolite, da organizem zaduha s polnimi pljuči ...

Predstavljajte si wellness kot način življenja in ga prilagodite sebi. Vsekakor pa ne odstopajte od njegovih osnovnih načel, ki so osnova kvalitetnega življenja.



**Družina, delo in razne obveznosti tvorijo vsakodnevni delavnik, ki se neprestano vrti v krogu in kot da mu ni konca. Razmišljate o tem, kako težko je doseči popolno življenjsko pot in se na vse pretege trudite ugoditi okolici, vse v nekem upanju, da bi stvari stekle na bolje. Kako dobiti bitko s časom in biti srečen tudi z majhnimi stvarmi? Morda je rešitev v wellnessu.**

Wellness tudi v lastnem domu, zakaj pa ne?



Vzemite si čas zase





**Uživajte v življenju in se veselite majhnih stvari!**

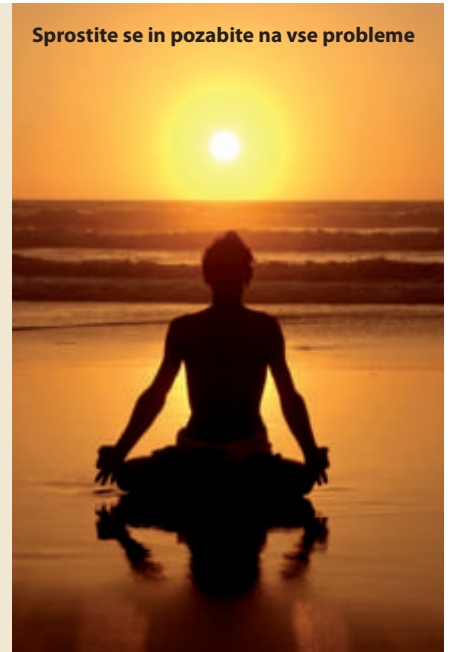


Obisk wellness centra naj bo nagrada po napornem delovnem tednu. Enkrat mesečno privoščite telesu popolno sprostitev in se ne obremenjujte s časom in neizpolnjenimi obveznostmi. V wellness centru morate znati uživati in dovoliti, da drugi poskrbijo za vas. Z lahkoto osvobodite telo vseh skrbi in problemov, pozabite na zunanji svet in izkoristite vsako minuto.

Živeti skladno z wellnessom ni lahka naloga, zlasti ker vemo, s kakšnimi problemi živimo in kako smo obremenjeni z vsakodnevnimi skrbmi. Živeti skladno z wellnessom pomeni živeti z lahkoto prejetanja in dajanja. Optimistično začnite osvajati svet in okolica vas bo sprejela z odprtimi rokami.

Živite kot spoj duše in telesa v nerazdružljivi celoti, ki je na nikakršen način ni mogoče razdreti. Ta celota je edinstvena in posebna in jo je treba znati čuvati.

In na koncu je bitka dobljena. Čas je na vaši strani. Naučili ste se, kako se kakovostno živi in kako se soočamo s problemi ter nenazadnje, kako telo rešiti pred skrbmi. Prav tako pa ste se naučili, da je wellness center tu zaradi vas ter da se še kako izplača uživati v masažah ... ♦



**Sprostite se in pozabite na vse probleme**

**Seveda ne pozabite na šport in fizično aktivnost**

