

V RAZMISLEK in POVABILO: KATERA SO KLJUČNA VPRAŠANJA, KI SI JIH JE POTREBNO ZASTAVITI, ČE ŽELITE OSEBNOSTNO RASTI IN RAZVIJATI ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG ?

Izhodišča za načrtovanje naših programov so v skladu z definicijama zdravja in duševnega zdravja, ki ju podaja tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Zdravje je definirano celostno in kot pozitiven koncept, kot stanje celostnega dobrega počutja in zadovoljstva. Pri tem velja predvsem poudariti, da ZDRAVJE NI LE ODSOTNOST BOLEZNI, PRAV TAKO NE ODSOTNOST NEUGODJA ALI TRPLJENJA. TUDI POSAMEZNIK V TEŽKI SITUACIJI ALI POSAMEZNIK, KI SE SOOČA S TEŽKO BOLEZNIJO, LAHKO RAZVIJA SVOJE ZDRAVJE.

V razmislek in povabilo vam na tem mestu zastavljam nekaj vprašanj, ki so za ključnega pomena za vaše dobro počutje, zadovoljstvo in zdravje.

- Kaj je torej tisto, kar vas lahko podpira in vam pomaga na poti osebne rasti in razvoja?
- Kako oblikujete zdrav življenjski slog? Kaj le ta vključuje?
- In katera kombinacija je tista prava – edinstvena, vaša – v tej situaciji, v okviru danih možnosti, ob upoštevanju okolja v katerem živite?
- To so ključna vprašanja, na katera v okviru naših programov iščete odgovor. Pri tem seveda vsak v svojem tempu in na svoj način odpirate nova vprašanja ter odkrivате prav vaše, edinstvene odgovore. Vsi skupaj in vsak zase pa se vedno znova vračamo k temeljnemu vprašanju:
- Kako vzpostaviti pristen stik s samim sabo in drugimi ?
- Kako ta stik ohranjati in delovati v skladu s samim seboj ter tudi z zahtevami in pogoji vsakdanjega življenja ter širšega okolja?

Zdravje posameznika je povezano z zdravimi in pozitivnim, spodbudnim odnosi in okoljem. je vedno povezano. Človek namreč ni otok, vedno je v odnosih z drugimi, s svetom, ki ga obdaja. Zato se vprašajmo še:

- Kakšni torej so ti odnosi ? In kako jih lahko izboljšamo?

Uskladiti vse potrebno je pogosto težko. Vsem nam je v pomoč, če na svoji poti nismo sami in imamo ustrezno podporo. V **Inštitutu Izis** vas zato pričakujemo srčni, pozitivno naravnani in usposobljeni strokovnjaki, ki vas na vaši poti spremljamo, usmerjamo, spodbujamo. V sodelovanju z vami izdelamo načrt, ki vam je v pomoč pri ustvarjanju in uvajanju dejavnosti v vsakodnevno življenje. Smo zanesljivi, iskreni, vztrajni in prilagodljivi. Skupaj z vami raziskujemo in odkrivamo ter vas podpiramo na vaši poti. Za več informacij pišite na alenska.lin@izis.si ali pokličite - 040 748 960.



Inštitut za plesno-gibalno terapijo,
pomoč z umetnostjo, sonaravno bivanje,
izobraževanje in svetovanje.