# Zdravie - Logika a zákony
## Zdravie pomocou cielenej sebaurčujúcej aktivity - I.

Článok Heinza Grilla uverejnený dňa 2. mája 2024
na jeho stránke po nemecky:
https://heinz-grill.de/gesundheit-selbstbestimmte-aktivitaet/
po slovensky:
https://heinz-grill.de/sk/zdravie-samostatne-stanovenej-cinnosti/

Regeneračné pobyty v Slnečnej oáze si zaslúžia zvýšenú pozornosť, pretože väčšina ľudí sa z nich vracia do života veľmi posilnená, uzdravená a premenená.

Aké je však tajomstvo uzdravenia? Pozorovanie všetkých tých, ktorí sa vrátili bez uzdravenia alebo výrazného zlepšenia, umožňuje vyvodiť mnohé závery o situácii priebehu liečebného procesu a jeho zákonitostiach.

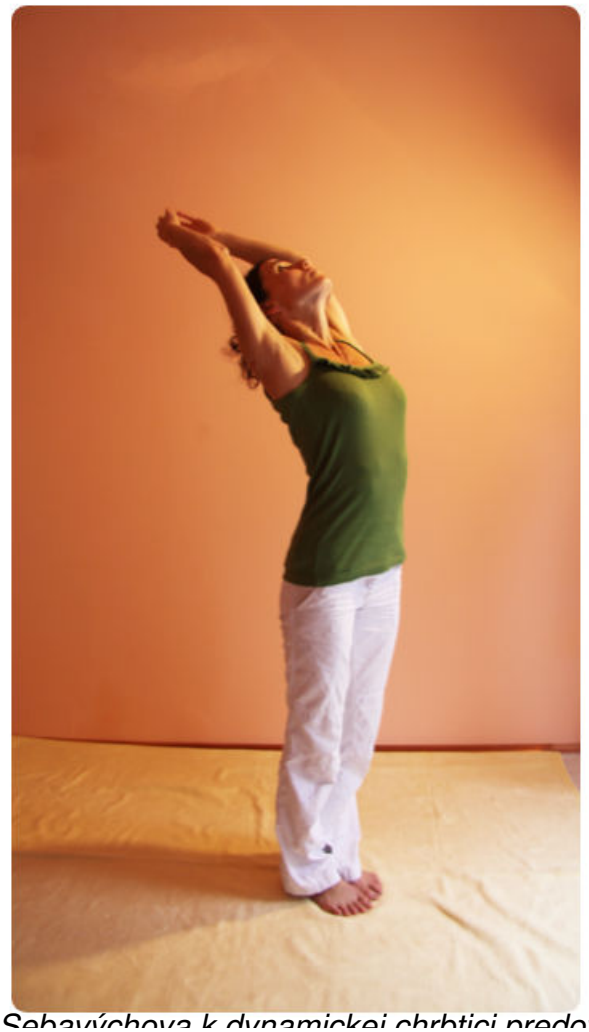
Často používané výroky: „Toto cvičenie mi pomohlo" alebo „Táto forma terapie priniesla rozhodujúcu zmenu" alebo opäť: „Dobrá energia môjho učiteľa ma uzdravila" sú veľmi subjektívne. Príliš jednoducho volené interpretácie často vytvárajú iluzórny obraz skutočného vnútorného priebehu liečebného procesu. V týchto veľmi lapidárnych názoroch chýba rozhodujúca esencia, ktorá spôsobí vyriešenie choroby a zabezpečí zdravú výstavbu.

Oveľa lepšie formulácie zodpovedajúce logike zákonov zdravia, ktoré sú vždy spojené s ľudským vývojom, môžu znieť takto:

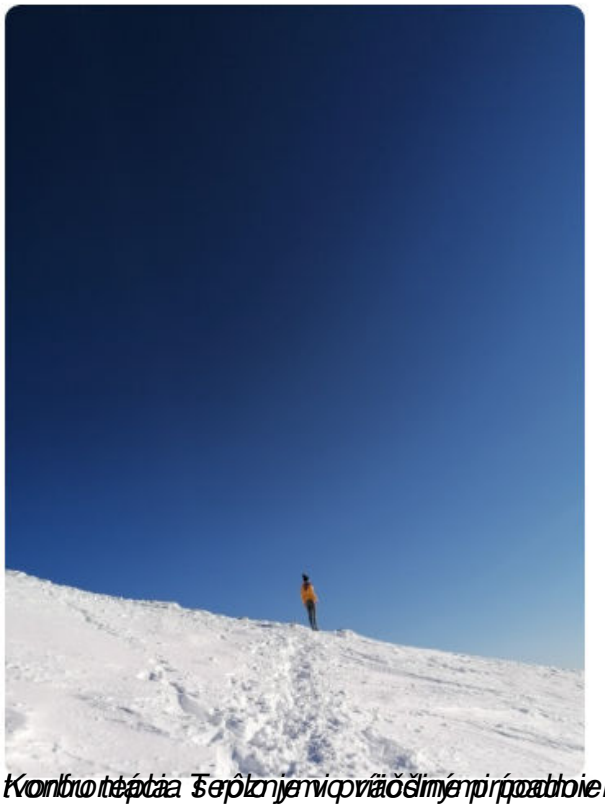
„Aktivita, ktorú som vynaložil v cvičení, priniesla uzdravenie" alebo „Spôsob, akým som sa pustil do terapie a vytvoril nový začiatok v mojom živote, priniesol rozhodujúcu zmenu" alebo opäť inak „Obrátenie sa k človeku, ktorého som si vážil, študoval som ho a spoznával, mi dodalo energiu a veľmi pozitívne ovplyvnilo priebeh mojej choroby."







*Sebavýchova k dynamickej chrbtici predovšetkým daruje psychickú stabilitu.*



*Kontrola tepla. Teplo je v zimných podmienkach, napríklad pri pobyte v snehom, podporuje*



*Školenie Vzťahy a komunikácia pre zdravotníckych pracovníkov II*