



7. Zapoj sa a pomôž!

Pohyb krídel 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 cítis, že tvoje bremeno je pritiažké, bolest 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.