

# Anima ekvilibriĝo

---

Kara aŭskultanto!

Oftas la krizaj situacioj. Ili bezonas kuraĝon kaj forton. Sed ni povas kalkuli nur pri ni mem.

Ni mem povas decidi, ĉu ni ekuzu aŭ ne la plurmiljarajn sindisvolvajn metodojn,

-- por liberigi niajn kaŝitajn energiojn,

-- por protekti nian sanon,

-- por gardi nian tutecon.

Ni konsideru ĉi-tiun senriskan eksperimenton agrabla ludo.

Ni malstreĉiĝu. Mense ni disigu iom la mornajn pensonubojn.

Ni elpensu kaj realigu pozitivajn, eĉ amuzigajn agojn.

Eĉ en la plej senespera malhelo ni demandu de ni mem:

*„Por kio estas utila tio? Al kio ĝi instruas, igas min kapabla?“*

Memoru: sencon kaj celon nur ni mem povas doni al nia vivo.

Se ni konsideras ke la vivoŝarĝo estas ne puno sed defio aŭ testo,

ĝi tuj fariĝas malpli peza.

Kaj ni sentos nin, ridetante, triumfintoj.

*Prof. Dr. Bagdy Emőke*

P S Y C H O F I T N E S S --- P S I K A S A N O

Ridetado, kuretado, perfekta ripozo en malstreĉa pozo, tuŝo kaj duŝo, helpo,

- ili estas ripozigaj, freŝigaj, fortigaj, animaj ekzercoj gimnastikaj.

La Budapeŝta Medicina Esperanto-Fakgrupo tre dankas la esperantigon al Profesoro D-ro Endre Dudich.

---