Meidän elämä on täynnä stressiä ja kiirettä. Paljon erilaisia tehtäviä ja ajatuksia vilisevät päässämme koko ajan. Siitä hyvin usein tulee jatkuvaa väsymystä. Ja jos ei tehdään mitään se voi aiheuttaa masennusta. Tämän estämiseksi meidän pitää etsiä resursseja, jotka auttavat meitä palauttaa. Jokaisella on oma resursseja: perhe, liikunta, ystävät, uskonto, jooga jne.

Luonto on yksi parhaista voimalähteistäni. Erityisesti järvejä, jokea, mertä. Kun istun ja katson veden pinnalle, kaikki ongelmat ja kiire lähtevät pois. Ja Suomessa on runsaasti järveä, metsää. Se on todella korvaamaton aarre, joka on niin lähellä. Voimme viettää viikonloppua mökillä, tai lähteä pikkuretkille lähimpään metsään.