

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Если Вы хотите быть здоровым – а это значит беспрестанно, каждую минуту наслаждаться радостью человеческого существования, с нетерпением ждать утра следующего дня, как ребёнок ждёт новогодних подарков, и с улыбкой засыпать вечером, то прежде всего вы должны со всей силой страсти любить самого себя, как самую драгоценную для вас вещь на земле.

Природа задумала человека для счастливой и радостной жизни. И если он мучается от отрицательных переживаний, то часто это происходит оттого, что живёт неправильно.

Наблюдения показывают, что болезням, стрессам и депрессиям чаще всего оказываются подвержены те, кто:

- имеет лишний вес и переедает;
- ест много высококалорийной, но низкой по своему биоэнергетическому потенциалу пищи;
- не делает физических упражнений до пота;
- игнорирует дыхательную гимнастику;
- не совершает ежедневных молитв;
- не прощает причиненных ему обид;
- не заботится о других людях;
- не определил для себя целей и смысла своей жизни;
- кто не творит жизнь вокруг себя, не отдаёт энергию во вне.