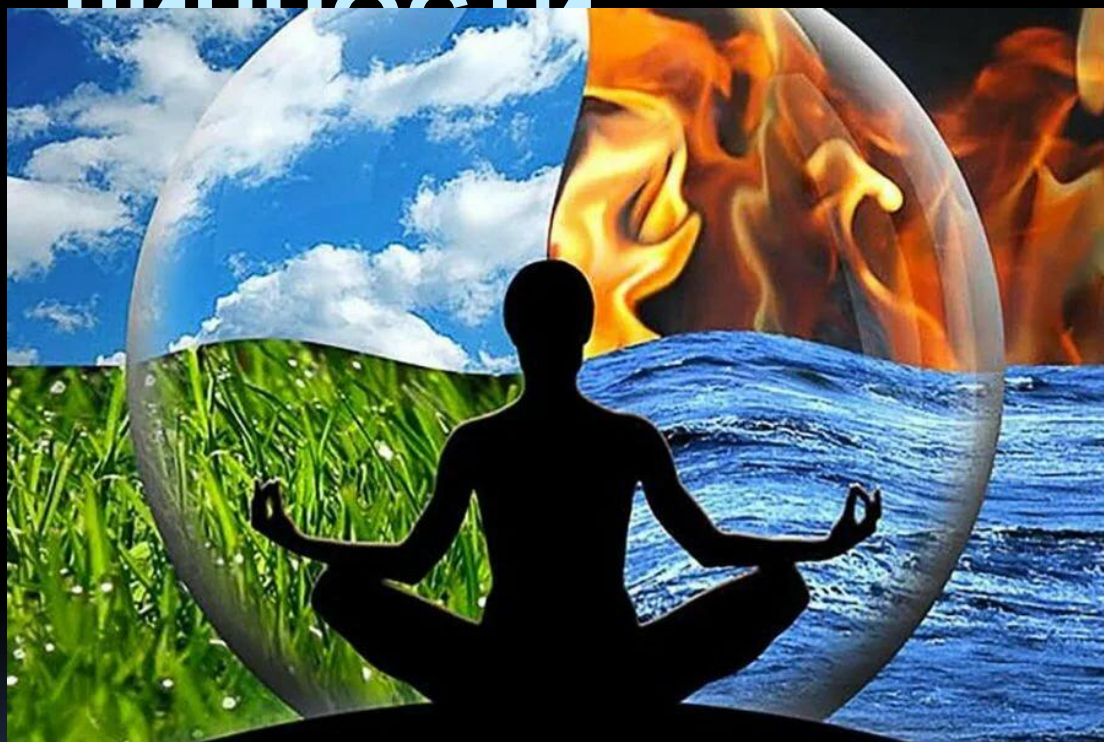


# ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ



## Духовное здоровье

\*умение жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом

\*умение прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий

## Физическое здоровье

- Двигательная активность
- Рациональное питание
- Закаливание организма
- Очищение организма
- Рациональное сочетание умственного труда и физического
- \* Умение отдыхать
- \* Исключение из употребления алкоголя, табака и наркотиков

## ■ Тело – отражение души

- Практически все эмоции отражаются в первую очередь на теле индивида. Легко отличить, чувствует ли человек боль, радость, наслаждение, беспокойство, печаль. В случае, когда ум не спокоен, не спокойно и тело. Мышление теряет ясность, появляется туманность, координировать свои действия и принимать решения становится сложнее. Причина – дисбаланс, так как нарушена взаимосвязь духовного и физического развития личности.
- Большое богатство и наличие несметного количества материальных ресурсов – такая конечная цель, по мнению обывателей, сделает их здоровее и счастливее. Это далеко не так.
- Здоровье тела не является приятным бонусом, а, напротив – для его достижения необходимо прилагать усилия, не меньшие, чем для скопления материальных капиталов. Истинная ценность прекрасного физического состояния познается только в случае его потери, к примеру, во время болезни или депрессии. Состояние нашей души и эмоции также определяют самочувствие. Выражение «в здоровом теле – здоровый дух» появилось не случайно. Роль физической культуры ровно такая же, как и духовное развитие индивида.

# Здоровье

## ❖ Физическое



## ❖ Духовное



- Отрицательные эмоции имеют отражение на иммунной функции человека. Способность адаптироваться к различным ситуациям и истощение ресурсов тела происходит по причине постоянного стресса. Функции выживания человека ослабевают, как итог, его настигает болезнь. Сохранение психического состояния и уменьшение напряжения гормонов возможно исключительно благодаря здоровому разуму. Позитивное мышление помогает в короткие сроки достигать успеха и желаемых результатов, вне зависимости от того, как ситуация складывается.
- Тонкая материя имеет прямую взаимосвязь с телом вплоть до самой смерти. По этой причине нужно проявлять свою заботу не только по отношению к своему физическому здоровью, но и "ухаживать" за душой. От того, насколько хорошо настроен человек на физическом уровне, подобно программному обеспечению, зависит функционирование его духовной составляющей. Отношение к телу определяет уровень энергии и жизненный тонус его носителя.
- Духовное и физическое развитие личности базируется сразу на нескольких факторах. Во-первых, чистота и частота употребляемой пищи, поэтому следует добавлять пищу преимущественно с положительной энергетикой, к примеру, различные овощи, фрукты, крупы. Во-вторых, важно пить воду, прошедшую паровую обработку (конденсат) и соки, где кристаллы жидкости образовывались естественным путем. В-третьих, телу необходимо давать постоянную физическую нагрузку, выполнять различного рода упражнения.
- Все эти пункты оказывают влияние на уровень счастья, позволяют высвободить большое количество положительной энергии. Здоровое тело – первый этап для обретения счастливой жизни.
- При выборе пищи ориентируйтесь на продукты, которые насыщены витаминами и минералами. Добавляйте в свой рацион бобовые и цельные зерна. Искусственно созданные напитки, в том числе кофеин, рекомендуется исключить из питания.



- Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение полюбившихся упражнений или видов активности. К примеру, можно записаться на плавание, устраивать прогулки в ближайшем лесу для насыщения клеток организма максимальным количеством кислорода, ходить на танцы, заниматься фитнесом или спортивной ходьбой. При выборе занятия желательно следовать велению души, выбирать только то, что с вами гармонирует. Дополнительной мотивацией могут стать занятия спортом с близким человеком.
- К тому же, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями.
- При постановке четких целей в выполнении упражнений происходит тренировка ума и такого качества как решительность. Концентрация усилий и дисциплина дает приятный результат – подтянутое и здоровое тело. Такие качества помогают в решении сложных жизненных задач, появляется уверенность в том, что любые вопросы можно уладить, достаточно приложить больше усилий.
- Нахождение в отличной физической форме дает возможность выполнения целого ряда вещей, без затраты на мотивацию ума. Интенсивная деятельность напрямую влияет на духовное и физическое развитие, что помогает личности лучше выстраивать работу, в том числе, в умственном плане. Регулярная нагрузка на тело также стимулирует развитие и активность нейронов, что было доказано в целом ряде исследований.



**Духовное здоровье** ведет человека к поискам смысла и цели своего существования. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними.



**Физическое здоровье** обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

