CEKPETЬ MCTMHHOГO 310POBBA

Сила разума

- первый секрет Истинного Здоровья

Основа здоровья и болезни находится в вашем разуме.

Сила разума

- способна преодолеть любую боль,
- □ излечить от болезни
- пи привести к Истинному Здоровью.



Сила дыхания

- второй секрет Истинного Здоровья

Разница между жизнью и смертью лежит в нашем дыхании.

Глубокое дыхание:

- важно для того, чтобы преодолеть болезни и поддержать здоровье,
- улучшает циркуляцию крови и лимфы,
- расслабляет и успокаивает нервную систе
- помогает накоплению энергии,
- снимает психические и нервные стрессы,
- питает, очищает тело и успокаивает разу

Сила физических упражнений

- третий секрет Истинного Здоровья

Регулярные физические упражнения:

- улучшают кровообращение,
- и укрепляют легкие и сердце,
- помогают преодолеть многие физические
 и

ментальные расстройства



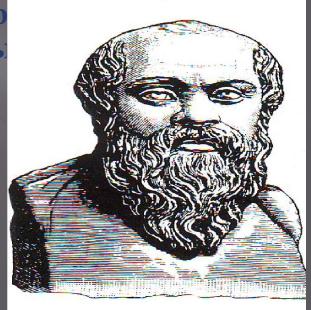
Сила правильного питания

- четвертый секрет Истинного здоровья

Истинное Здоровье не может существовать без Полноценного Питания.

Оно подразумевает меню, богатое о фруктами, съедобными целебны

Древнегреческий философ
Сократ дал человечеству
хороший совет:
«Есть, чтобы жить, а не жить,
чтобы есть»



 $Co\kappa pam$

Сила смеха

- пятый секрет Истинного Здоровья

Смех - это вечный целитель.

Смех – сильнодействующее лекарство, помогающее снять боль и исцелиться от многих болезней.

Смех - улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, производит массаж органов живота и способствует работе

кишечника.

Смех - стимулирует иммунную систему.

Смех - улучшает способность к концентрац и снимает психический стресс.

Сила отдыха

- шестой секрет Истинного Здоровья

Истинное Здоровье невозможно, если мозг и тело не отдыхают.

Отдых:

- омолаживает тело, разум и дух,
- важен для физического и психического здоровья,
- снижает на 50% потребность нашего организма в кислороде,
- уменьшает сердечную нагрузку на 30%,
- снижает повышенное кровяное давление.
- улучшает кратковременную и долговременную память.

Сила правильной осанки

- седьмой секрет истинного здоровья

Правильная осанка необходима для здоровья.

- -плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни.
- осанка влияет на наше настроение и эмоции, так же как и на физическое состояние.
- -хорошая осанка приходит благодаря осознанию.
- Ежедневно уделяйте время для того, чтобы следить за своей осанкой, замечать и исправлять дурные привычки.

Глубоко дышите и представляйте при этом, ка некая сила осторожно вытягивает вас вверх

Секрет хорошей осанки - равновесие

Сила окружающей среды

- восьмой секрет Истинного Здоровья

Истинное Здоровье невозможно без здоровой окружающей среды.

Свежий воздух и солнечный свет – вот краеугольный камень здоровой окружающей среды.

Если вы не можете вынести свою работу на Природу, принесите Природу на работу. Заботьтесь о своем ближайшем окружении и о мировой среде.

Сила Веры

- девятый секрет Истинного Здоровья

Вера – это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным.

Вера соединяет человеческий дух с Высшей Силой.

Чтобы прийти к Истинному Здоровью, мы нуждаемся не только в физической пище, но и в духовной.

Вера открывает путь силам, способным производить чудеса.

Вере противостоят страх, беспокойство и сомнение.

Вера ничего не стоит без действий.

Сила любви

- десятый секрет Истинного Здоровья

Не существует таких трудностей, которых бы не смогла преодолеть истинная любовь; ни таких болезней, которых бы истинная любовь не могла исцелить;

Не важно, на сколько вы омрачены печалью, каким безнадежным представляется будущее...должное сознание любви развеет это.

Любовь - это всеисцеляющая сила.

Чтобы добиться любви, нужно дарить любо

Поделитесь этими секретами с другими

Будыне 3доровы!