



Девять аксиом здоровья

Человек — храм здоровья, любви и красоты.

Если хочешь прожить счастливо, сотвори его в своем теле и душе.

Это просто, если помнить 9 аксиом здоровья:

1. Желай себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.
Пусть Вера, Надежда и Любовь тебе помогут в этом.
2. Люби отца и мать. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.
3. Во всем знай меру: в труде, отдыхе, питании, любви.
4. Здоровье — это мудрость меры во всем.
Помоги себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака и наркотиков — они губят тело и душу.
Освободи мозг от психических ядов: зла, зависти, жадности.
5. Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но много дает. Улыбка — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей и стрессов. Научись сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей.
6. Здоровье = Я МОГУ (физическое) + Я ХОЧУ (психическое) + Я ДОЛЖЕН (социальная ответственность).
7. Говори себе постоянно: я могу, я хочу, я должен жить по-человечески.
8. Запомни! Посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу!
9. Помни! Здоровье не все, но все без здоровья ничто!
Здоровье — не только физическая сила, но и душевное милосердие!

