18 шагов к здоровой жизни

Если вы сделаете 18 предложенных шагов, то, несомненно, научитесь побеждать болезни и жить в счастье. Прочитайте внимательно эти советы и попробуйте следовать им ежедневно.

1. Укрепляйте мышцы, не забывайте о своем здоровье.

Выбирайте для себя хорошо продуманную программу тренировки, включающую силовые упражнения. Аэробику и растяжку. Только регулярные физические упражнения сделают вас здоровыми, энергичными и молодыми, независимо от возраста. Старайтесь пить чистую воду, дышать свежим воздухом.

2. Учитесь расслабляться.

Необходимо уметь добиваться глубокого расслабления души и тела. Учитесь технике глубокого дыхания, медитации, йоге, чтобы быть способными победить стресс.

3. Не загоняйте свои чувства вглубь.

Стресс, вызванный продолжительным гневом или тоской может оказаться чрезвычайно разрушительным. Поэтому старайтесь вытеснять эти чувства. Тогда вы будете реже болеть, и ваша жизнь будет долгой.

4. Контролируйте свои мысли.

Наши мысли определят наши дела и поступки. Мысль –материальная сила. Поэтому думайте о том, что вы действительно хотите видеть в вашей жизни.

5. Не пугайтесь собственных страхов.

Какими бы сильными и смелыми мы не были, мы все равно в глубине своего существа испытываем страх. Каковы бы ни были ваши страхи, они не хорошие, не плохие, они просто существуют. НЕ бойтесь заглядывать в лицо собственному страху: ведь вы не пугаетесь, увидев собственную тень.

6. Находите возможность « побыть наедине с собой»

Наслаждайтесь уединением каждый день. Тишина успокаивает душу и врачует ум. Возможность побыть «наедине с собой» укрепит здоровье, даст вам спокойствие и уравновешенность.

7. Ежедневно находите время для медитации.

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Успокаивайте ум, встревоженный дневными заботами.

8. Относитесь к жизни проще.

Умейте замечать простые радости жизни, не торопите себя. Относитесь к себе, как к чуду, скажите кому-нибудь, что любите его и почаще смейтесь.

9. Развивайте чувство юмора.

Определенная степень эмоциональной отрешенности и здоровый смех укрепляют иммунную систему. Не относитесь к жизни чересчур серьезно.

10. Прислушайтесь к собственной мысли.

Развить ее можно разными способами: созерцанием, релаксацией или общением с природой. Научитесь слушать себя. Чем чаще мы прислушиваемся к своему внутреннему глоссу, тем чаще он звучит.

11. Будьте благодарны.

Научитесь быть благодарны судьбе за все, что происходит в вашей жизни, независимо от обстоятельств. Это позволит вам сохранить безмятежность и даст ощущение радости бытия.

12. Будьте как дети.

Дети умеют по-настоящему радоваться жизни. Станьте более гибкими, легко прощайте, не изгоняйте из жизни маленькие неожиданности и экспромты. Не будьте слишком рассудительны и критичны.

13. Научитесь жить настоящим.

Живите каждой минутой, а не ради какой-то одной. Не сравнивайте настоящее с прошлым.

14. Поделитесь любовью и добротой.

Положительные эмоции укрепляют здоровье, отрицательные – разрушают его. Каждому из нас нужна любовь.

15. Живите в гармонии с собой.

Живите в ладу со своими верованиями, мыслями, чувствами, и в вашу жизнь войдут счастье и покой.

16. Развивайте уравновешенность и любовь к себе.

Освободитесь от багажа отрицательных эмоций, обращайтесь с собой с уважением и добротой.

17. Никогда не теряйте себя.

Сохраняя уравновешенность и ясность ума, вы будете успешно противостоять любому внешнему урагану.

18. Живите с миром.

Нет более убедительного доказательства внутренней силы, чем ясный разум и спокойствие духа.