



КАК ВЛИЯЮТ НАШИ МЫСЛИ НА ЗДОРОВЬЕ


На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли».

Один из самых знаменитых врачей древности Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью — слово, растение, нож».

Обратите внимание — слово на первом месте.

В одном из парижских госпиталей молодой психолог Эмили Кьи на свой страх и риск, ссылаясь на главврача, вменила в обязанность своим больным три раза в день вслух или мысленно повторять по 10 раз фразу «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше».

Удивительно, но факт: тяжелобольные выздоравливали в течение месяца, у некоторых больных даже исчезла необходимость в хирургическом вмешательстве.



«Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции — это твердая вера в собственное здоровье и положительные эмоции.

Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищение усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя.

Здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей.

Думаешь о хорошем — жди хорошего.

Думаешь о плохом — плохое и получишь.

Возьмем на вооружение два золотых правила американского кардиолога Роберта Элиота, признанного специалиста по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности.

Правило первое: не огорчайтесь по пустякам.

Правило второе: все пустяки.



**Пусть каждое утро будет
солнечным! И если солнца
нет за окном, пусть оно
будет в Вашей душе!**

