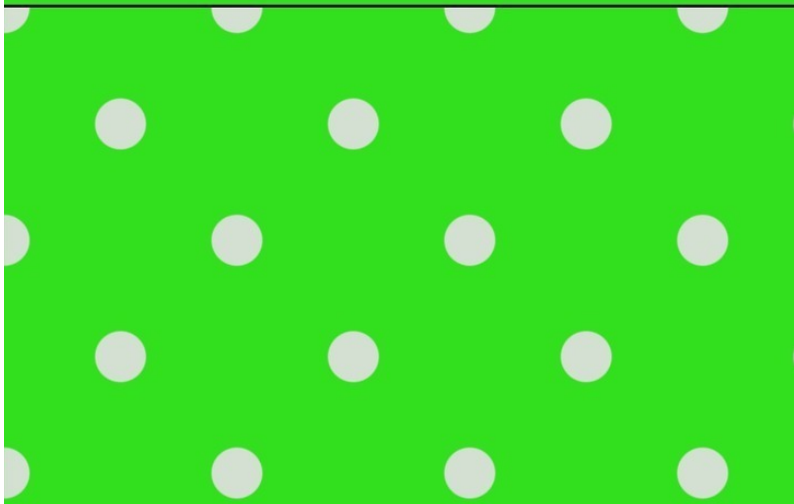


Любочка Дробот

*Мотиватор
Искусство
Здоровья*



Любочка Дробот

Мотиватор Искусство Здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48897056

ISBN 9785005096029

Аннотация

Хотите поддержать свой организм? Помочь ему? Ощутить себя полным сил и здоровья? Тогда эта книга станет незаменимым помощником...

Содержание

Раздел 1	5
Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Мотиватор Искусство Здоровья

Любочка Дробот

© Любочка Дробот, 2019

ISBN 978-5-0050-9602-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раздел 1

Глава 1

«Становиться с годами моложе – вот истинное искусство жизни.» Э. Тельман

Искусство здоровья – это умение прожить жить жизнь с улыбкой, радостью и прочими положительными эмоциями, плюсуем правильное питание и, если взглянуть пристально в прошлое; а там, в те давние времена часто говаривал Плутарх «Движение – кладовая жизни.»

Давайте решительно откроем дверь кладовой и начнем движение. Не так легко овладеть данным искусством, как кажется на первый взгляд, но если постараться, то будьте спокойны все получится.

«Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается.» — из русских народных сказок.

Поселить все разом положительные эмоции где-то в районе сердца на долгие времена и успокоится бы можно, ан нет – покой ведь нам только снится и то нечасто.

Овладеть искусством стать здоровым человеком – нужно

время, для начала научиться улыбаться, радоваться, затем ощутить себя бескрайне счастливым.

Организму же еще больше времени потребуется на устранение неполадок, имеющих в наличии на сегодняшний день.

«Дорогу осилит только идущий.» Сенека (перевод)

Поверьте, в свои силы и шаг за шагом двигайтесь к намеченной цели – укреплению, восстановлению или сохранению здоровья, каждый сам решает какое направление выбрать – и вперед!

Главное осознавать; каково состояние наших эмоций – таково здоровье.

Но это далеко не все; меняешься ты и мир постепенно меняется вокруг тебя, притом в лучшую сторону и побыстрее, чем здоровье восстанавливается.

Дорога длинная, не спору, но какая прекрасная цель маячит впереди.

Глава 2

«Жизнерадостный – радующийся жизни самой.»

И. Кохановский.

Все реже мы с вами употребляем словосочетание – жизнерадостный человек.

А число всяких болезней в мире растет в геометрической пропорции?

Почему?

Неужели люди стали меньше радоваться жизни? Нет!

Просто положительные эмоции стали отправлять в район пяток, подальше, как говориться – с глаз долой.

А жаль!

Ведь здоровье не купишь в аптеке, его разум дарит человеку.

Ищем и собираем положительные эмоции по всем уголкам своего организма и быстренько отправляем, где-то в район сердца.

Попробуйте и увидите, как мир заиграет радостными, светлыми красками.

«Самое действенное лекарство для здоровья есть бодрое и веселое настроение духа.» К. Бострем.

Да, все мечтают быть здоровыми, еще добавьте желание быть жизнерадостным, счастливым, радостным и наконец веселым; и у вас появиться стабильное и страстное желание выздороветь. Это прямой путь к успеху.

Браво! Поздравляю с победой.

Лева Толстой сказывал:» Жизнь должна и может быть не перестающей радостью.»

Представляю поток возражений. Спокойно.

Сядьте или прилягте, или отправляйтесь на прогулку, кому в каком положении удобно думать.

Найдите хотя бы десять поводов по радоваться – просто жизни.

Отлично.

«Радость есть особая мудрость!» – дополняет мысль Толстого – Н. К. Рерих.

Проявив по отношению к себе великую мудрость. Оформляйте постоянную прописку в своей душе – радости.

Ученые доказали вроде душа существует.

Знаю и прекрасно понимаю, сложностей у каждого из нас – воз и маленькая тележка.

Но..... Улыбнитесь!!!

Даже когда кошки на душе скребут. Поверьте – они заду-

маются и оставят свое грязное занятие.

Будешь улыбаться- все мечты начнут сбываться.

«Ничего не может измениться для тех, кто сам не меняется.» Энде Михаэль.

Задумайтесь, господа.

Удачи.

Глава 3

«Счастье – это не жизнь без забот и печали, счастье – это состояние души.» Ф. Э. Дзержинский.

Счастье – о нем столько сказано и столько песен спето во все века, что оно не может нас обойти стороной. Посещение каждого живущего на земле просто обязательный долг счастья.

Ведь в действительности быть счастливым или нет – решает каждый из нас, строго индивидуально и исключительно самостоятельно.

Это личное дело каждого, задержать счастье сделав постоянную прописку у себя в душе, или же отпустить с миром.

«Мысли – это главный источник вашего хорошего настроения.

Очищайте мысли – все невзгоды уйдут.» Шивананда.

Для начала надо научиться управлять своими мыслями. Если не пробовали – рискните. Ведь как гласит народная мудрость: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского.»

Тревожным, тяжелым и прочим невеселым мыслям культурно предложите покинуть апартаменты в вашей голове.

Счастливым человека делают только его светлые мысли, а не внешние обстоятельства.

Не выпускайте солнце из души, если заглянуло к вам – оно теплом по вашей жизни разольется пренепрременно.

«Единственное счастье в жизни – это постоянное стремление вперед.» Эмиль Золя.

Перестаем топтаться на месте, пытаемся сдвинуться с места, действуем, двигаемся – поверьте в себя и все преграды растают в тумане дымкой голубой.

Все сможете – только прошу не сдавайтесь.

Запаситесь терпением, оно в хозяйстве очень нужная вещь.

Солнце в вашей жизни должно же снова взойти? Оно всегда так делает!!

«Живем ведь только раз! Только раз! Решайтесь!!» Великий Гэтсби.

Добавлю, давайте быстренько вспомним слова Коли Островского, как надо прожить жизнь, чтоб не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

Очень сожалею, что сегодня эту цитату, нынче в школе молодежь не учит наизусть. Многих она, фраза, поддерживала по жизни и не раз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.