

Ктом (Qtot)

ЗДОРОВЬЕ

*выпуски из рукописи
«Чужие Мысли»*

VOCEM.ru
vocem8@bk.ru

Афоризм – это тщательно отредактированный роман

Ora pro nobis – Молись за нас!

Только Бог может создать и вырастить дерево

Qtot

Здоровье. (из рукописи «Чужие Мысли»)

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67597926
ISBN 9785005637680*

Аннотация

Афористика – одно из средств образно-речевого выражения мудрости, совокупность интеллектуальных изречений, отграниченных в лаконичную и совершенную форму. Афористика – специфическая разновидность жанра литературного творчества, жанра по сути своей риторического.

Здоровье
(из рукописи
«Чужие Мысли»)

Qtot

© Qtot, 2022

ISBN 978-5-0056-3768-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗДОРОВЬЕ

[Из рукописи «Чужие Мысли (1986...)», авт. Qtot]



Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (*Википедия*)

Здоровье человека – это состояние полной физической, душевной и социальной гармонии, прекрасного самочувствия, радости и счастья, вследствие отсутствия болезней.

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье.
(*Генрих Гейне*)

Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье.

Меру важно во всём соблюдать – в еде и напитках
И в упражненьях для тела, и мера есть то, что не в тягость.
(Из «Пифагорских Золотых стихов»)

Любое заболевание – это болезнь не только тела, но и души, это страдание всего тела. И лечить надо не только тело, но и душу.

Хорошо, когда восстанавливается тело. Но еще лучше, когда человек меняется сам.

Не существует неизлечимых болезней, существуют неизлечимые больные. И они существуют до тех пор, пока они сами считают, что они неизлечимы.

Прислушайтесь к себе. Прислушайтесь... Настройтесь на волну полного доверия.

Самое главное сохранять полное молчание. Если ты желаешь заглянуть в глубину своей души – закрой глаза.

Помечтай о чем-нибудь приятном и известном только тебе.

На душе легко и спокойно.

Вспоминаем о том, что нам дорого и любимо, вспоминаем о тех, кому желаем добра...

не только телом, но и глубиной сознания погружаемся в это не только полезное, но и приятное... Словно внешний

мир уходит все дальше и дальше... На душе легко и свободно. Вся существующая жизнь вливается в наше тело. Мы чувствуем ее энергию, ее пульсацию... Ничто не тревожит, не волнует, не беспокоит. Отдыхаем.

Желаю добра и доброты.



Основное отличие человека от животных это не только его интеллект, но и его духовность.

Легче всего отвечать на зло злостью. Труднее не замечать зла.

Каждая наша встреча не только диалог ума с умом. Ведь сознательная часть ума – это только маленькая часть его. Каждая наша встреча это еще диалог сердца с сердцем.

Мысль творит, когда она превращается в чувство. И чувство творит, когда оно осмысленно.

Добро и любовь – это гениально.

Сон – бальзам природы.



Павлов называл сон «выручателем нервной системы». Нормальный сон – важнейшее условие восстановления

сил. Физиологи утверждают, что во время сна восстановительные процессы протекают в 2—3 раза быстрее.



Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями.

Только упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждающимся бесконечным здоровьем.

Ребенок, который много ест сырых овощей и фруктов,

став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам – кофе, табаку и алкоголю. Замечено, что и взрослые люди, много потребляющие сырых овощей и фруктов, тоже гораздо реже нуждаются в тонизирующих средствах.

Сильный тот, кто сумел победить свои дурные привычки.

В основе каждой болезни лежит ее причина, которую не устранил ни одно лекарство.

Голодание – не способ лечения какой-либо болезни или недуга. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется для очищения и оздоровления.

Голодание помогает организму помочь самому себе.

Болезнь – это преступление. Не будьте преступниками.

Есть 2 сорта людей: настоящие – они заботятся о себе, и ненастоящие – заботу о себе они взваливают на плечи окружающих и врачей.

Привычка – вторая натура.

Плоть глупа. Тело не может думать за вас. Только усилием разума вы преодолеете свои дурные привычки, за которые держится бессловесное тело.

Люди – рабы привычки.

Вы наказываетесь своими плохими привычками.

Мало кто по утрам встает бодро с нетерпеливым желанием продолжить удивительные приключения, называемые жизнью.

В ранние утренние часы вам кажется, что вы успеете сделать очень многое.

Жизнь – это самооборона.

Ваш разум должен быть сильнее, чем желания вашей плоти.

Есть 3 необходимые привычки, которые при любых условиях сделают доступными любую вещь, какую только может вообразить человек: привычка к труду, привычка к здоровью, привычка к учению.

Если вы обладаете этими привычками, и вас любит женщина, у которой тоже есть эти привычки, вы будете счастливы, она будет счастлива тоже.

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.