

КАК ВЛИЯЮТ НАШИ МЫСЛИ НА ЗДОРОВЬЕ.



*10 октября -
Всемирный день
психического
здоровья*

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

**— У ВАС ЯВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ
РАССТРОЙСТВА.**

**— ЭТО ДЛЯ ВАС ОНИ РАССТРОЙСТВА,
А ДЛЯ МЕНЯ РАДОСТИ.**

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

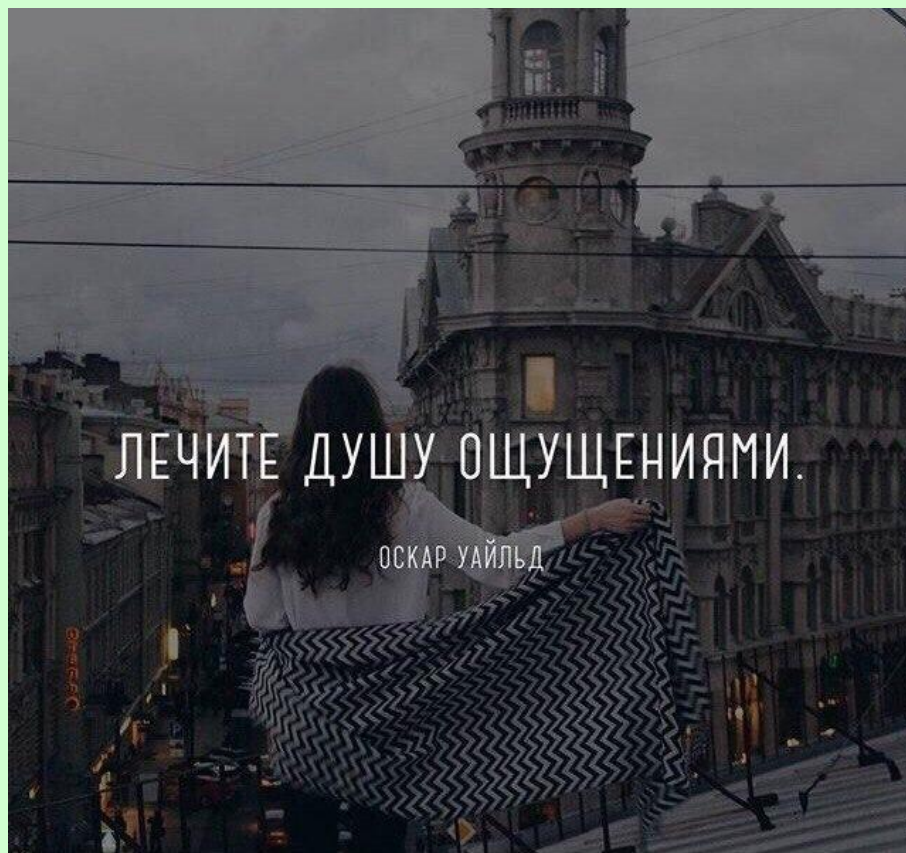


Обратите внимание — слово на первом месте.

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». Причем повторять это не механически, а по возможности ярко. И что вы думаете? Уже через месяц пациенты этого врача стали главным источником разговоров медицинского персонала госпиталя, а затем и всей Франции. Удивительно, но факт: тяжелобольные выздоравливали в течение месяца, у некоторых больных даже исчезла необходимость в хирургическом вмешательстве.

Наше здоровье — прямое следствие мышления человека.

Никто уже не ставит под сомнение, что между психическим и физическим состоянием людей существует прямая связь.



«Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции — это твердая вера в собственное здоровье и положительные эмоции,— говорит психотерапевт с более чем двадцатилетним стажем Андрей Метельский.— Негативные мысли разрушают. Например, злость вызывает болезни желудочно-кишечного тракта. Обида со временем приводит к болезням печени, поджелудочной железы, холециститу».

ХОРОШИЕ ЛЮДИ ПРИНЕ-
СУТ ВАМ СЧАСТЬЕ,
ПЛОХИЕ ЛЮДИ НАГРАДЯТ
ВАС ОПЫТОМ, ХУДШИЕ
— ДАДУТ ВАМ УРОК, А
ЛУЧШИЕ — ПОДАРЯТ
ВОСПОМИНАНИЯ.
ЦЕНИТЕ КАЖДОГО.



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.

A close-up photograph of a hand holding a bright yellow flower. The background is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

Даже не задумывайтесь,
почему же человек
сделал вам то или иное.
Достаточно понять
одну простую истину:
обиженные пытаются
обидеть... Счастливые —
осчастливить. Вот и все.

Экхарт Толле.

Начните делать то, что НЕОБХОДИМО,
затем то, что сделать ВОЗМОЖНО
– и неожиданно вы совершите НЕВОЗМОЖНОЕ.

МЭРИ КЭЙ ЭШ



 женщина
может
всё

Общее число заболеваний, связанных с плохими мыслями, продолжает неуклонно расти.

Чтобы противостоять им, надо следовать совету древних мудрецов — **Радоваться жизни, как бы тяжела она ни была!**

Итак, здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей.

- **Думаешь о хорошем — жди хорошего.**
- **Думаешь о плохом — плохое и получишь.**



То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убеждение, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие...

Именно поэтому с сегодняшнего дня начинаем думать только о хорошем, надеяться только на лучшее.

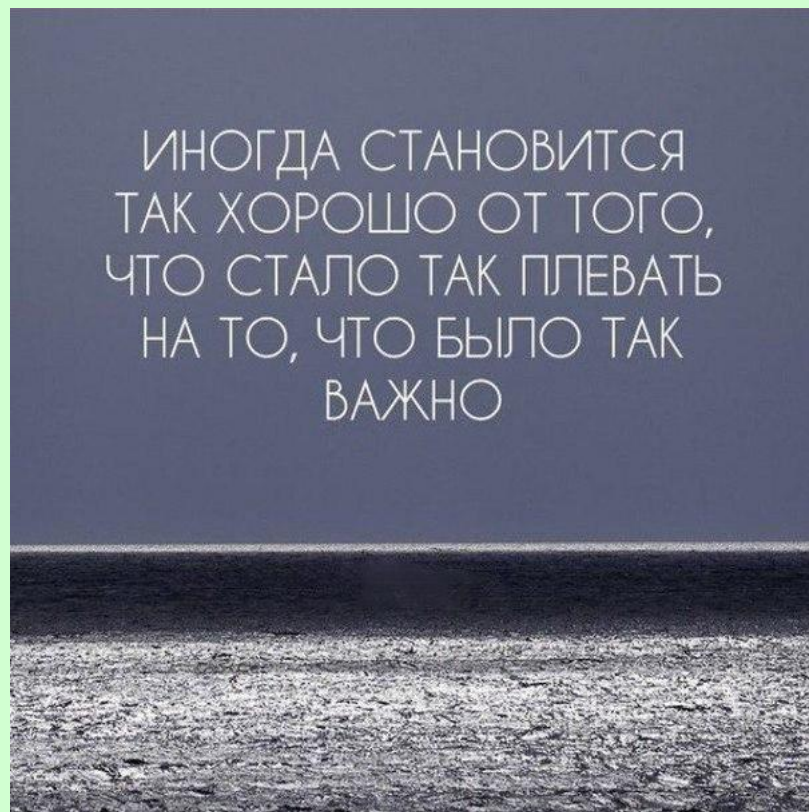
И еще, никогда не переживайте по пустякам!

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.

ИНОГДА СТАНОВИТСЯ
ТАК ХОРОШО ОТ ТОГО,
ЧТО СТАЛО ТАК ПЛЕВАТЬ
НА ТО, ЧТО БЫЛО ТАК
ВАЖНО



Судьба, храни и береги

Людей, что нам всего дороже!
Им всем, чем можешь, помоги,
И даже тем, что дать не можешь!
Пусть каждый день и каждый час
Им во всем сопутствует везение.
И окружает их всегда

Успех, удача, вдохновение!

