



L'art d'être fin

Dr. Dráuzio Varella

Si vous ne voulez pas être malade...

Vendez vos problèmes aux autres

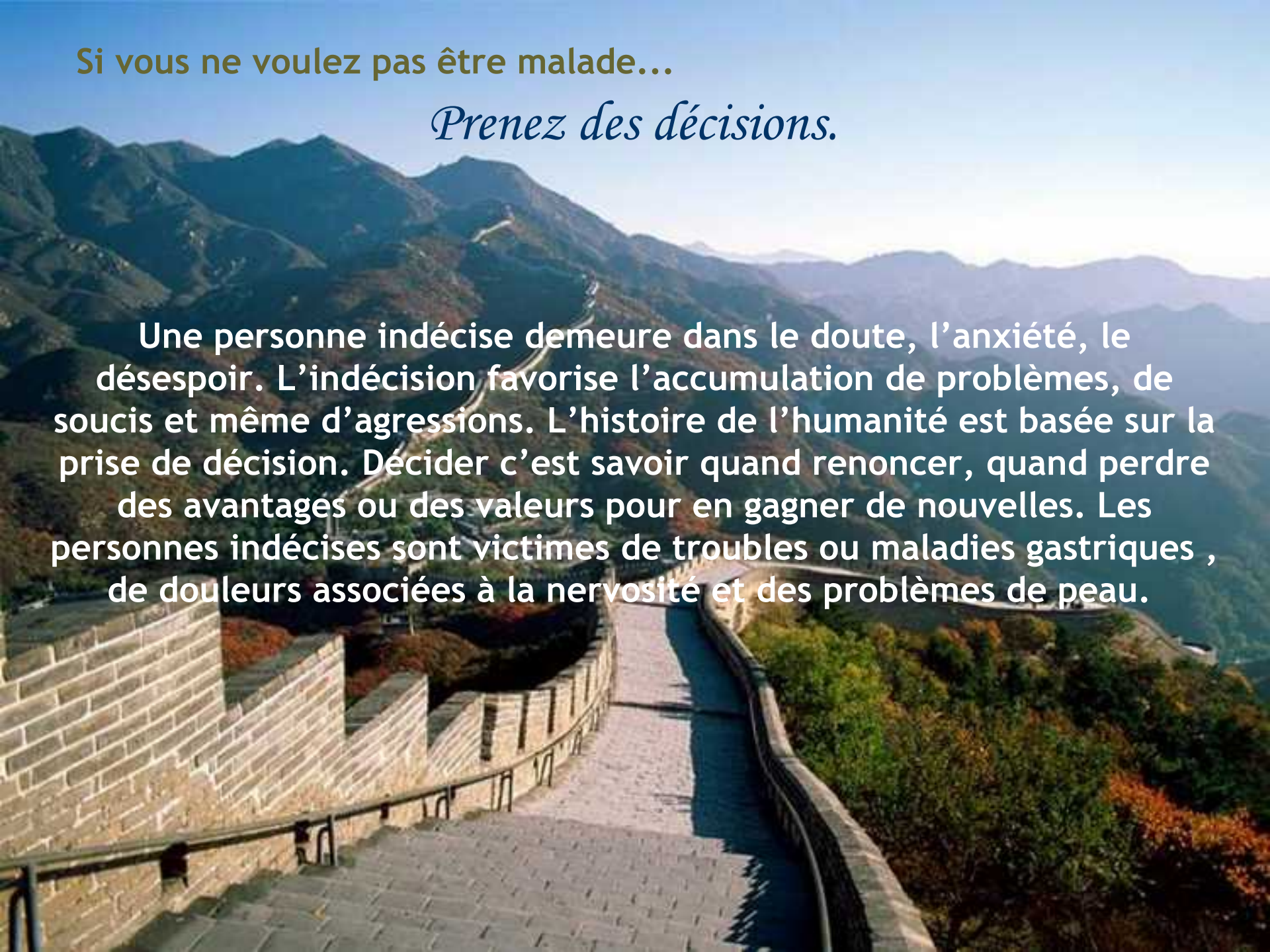
Les émotions et les sentiments refoulés, réprimés, finissent par vous rendre malade: troubles gastriques, ulcères, douleurs lombaires. Avec le temps, la répression des sentiments favorise l'émergence d'un cancer. Alors, faut se trouver une oreille attentive pour vendre notre les secrets, les expérience. Le dialogue, la parole comme les mots sont de puissants remèdes et une excellente thérapie!



Si vous ne voulez pas être malade...

Prenez des décisions.

Une personne indécise demeure dans le doute, l'anxiété, le désespoir. L'indécision favorise l'accumulation de problèmes, de soucis et même d'agressions. L'histoire de l'humanité est basée sur la prise de décision. Décider c'est savoir quand renoncer, quand perdre des avantages ou des valeurs pour en gagner de nouvelles. Les personnes indécises sont victimes de troubles ou maladies gastriques, de douleurs associées à la nervosité et des problèmes de peau.



Si vous ne voulez pas être malade...

Trouvez des solutions.

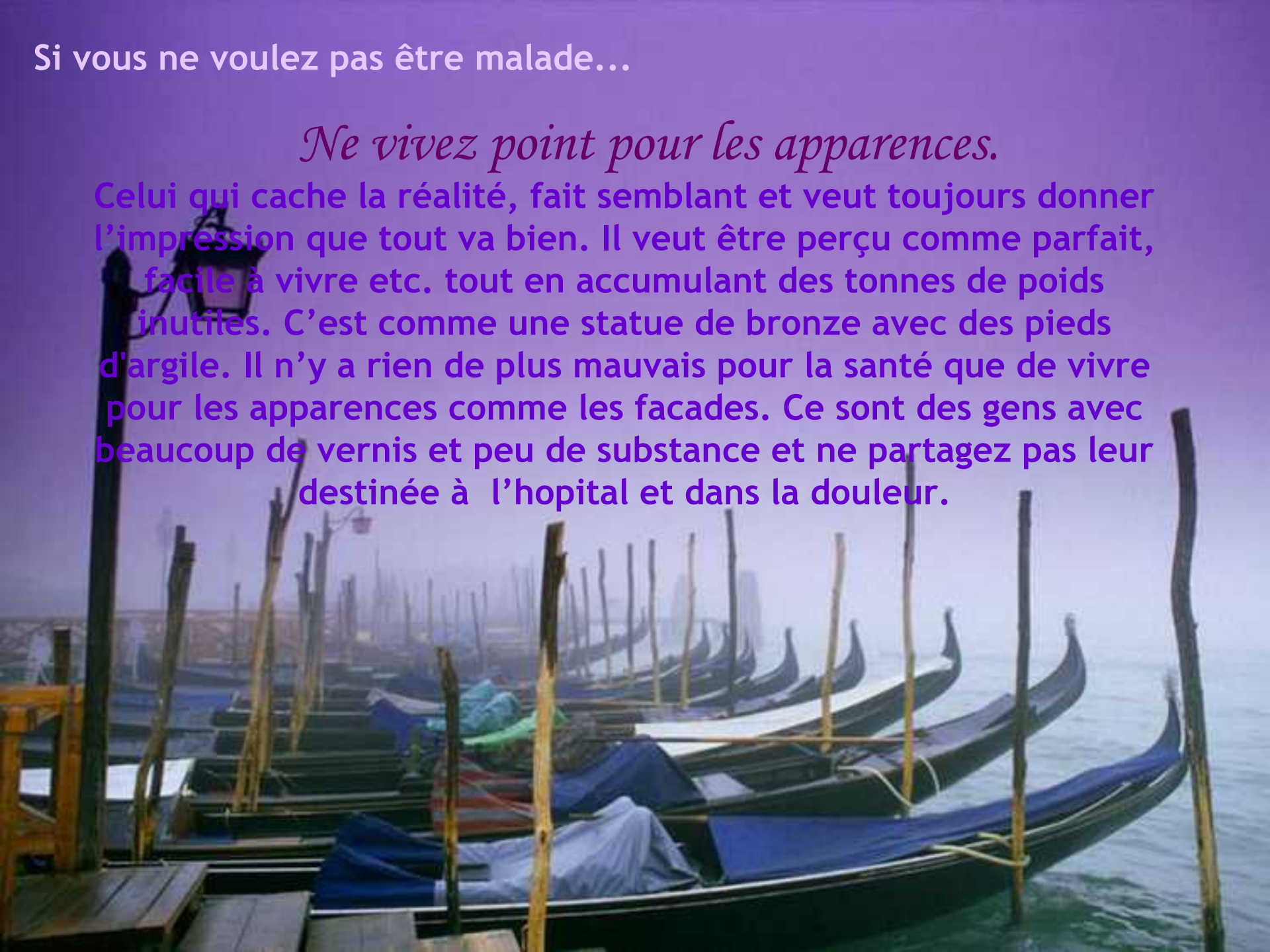
Cherchez les personnes négatives qui ne trouvent point de solutions et grossissez leurs problèmes parmi les pessimistes. Piquez comme une abeille, si vous ne l'êtes pas, piquez lui le miel. Nous devenons ce que nous prenons... Il est préférable d'allumer une allumette que de se plaindre de la noirceur. La pensée négative génère une énergie négative qui se transforme en maladie.



Si vous ne voulez pas être malade...

Ne vivez point pour les apparences.

Celui qui cache la réalité, fait semblant et veut toujours donner l'impression que tout va bien. Il veut être perçu comme parfait, facile à vivre etc. tout en accumulant des tonnes de poids inutiles. C'est comme une statue de bronze avec des pieds d'argile. Il n'y a rien de plus mauvais pour la santé que de vivre pour les apparences comme les facades. Ce sont des gens avec beaucoup de vernis et peu de substance et ne partagez pas leur destinée à l'hôpital et dans la douleur.



Si vous ne voulez pas être malade...

Acceptez.

Le refus de l'acceptation et l'absence de l'estime de soi nous alénié.
Faire avec qui nous sommes prédisposé à une vie en santé pas avec
les envieux, les jaloux, les imitateurs, les débiles destructeurs. Soyez
accepté comme vous êtes, acceptez d'être accepté et acceptez la
critique. Cela relève de la sagesse, du gros bon sens et
thérapeutiquement bon.



Si vous ne voulez pas être malade...

Donnez confiance.

Communiquez ce qui ne vous sert plus directement pour vous-même.
Espérez le partage de l'information donnée lui servira aussi pour
créer la confiance. La non confiance est typique de manque de
confiance en soi et en ses moyens.

Si vous ne voulez pas être malade...

Ne vivez point dans la tristesse.

Vivez dans la bonne humeur et le rire, reposez vous et soyez heureux. Ces farseurs vous apporteront l'équilibre et la santé. Une personne heureuse a la capacité de changer son environnement peu importe où elle vit. «La bonne humeur nous sauve des mains du docteur». La joie de vivre c'est la meilleure thérapie pour rester en santé.

