

Một toa thuốc rất hay cho tình thần luôn khỏe

I. Sức khỏe:

Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) định nghĩa: "Sức khỏe là một tình trạng thoải mái hoàn toàn về thể chất và hoàn chỉnh, chứ không phải là một tình trạng không có bệnh tật hay tàn tật"..

II. Bí quyết trẻ trung:

1. Chấp nhận với những gì mình đang có
2. Thích nghi với hoàn cảnh của mình
3. Điêu chỉnh để đạt được điều mong muốn.

III. Phòng ngừa bệnh tật:

1. Không vui quá mức
2. Không buồn quá mức
3. Không tức quá mức
4. Không sợ quá mức
5. Không suy nghĩ quá mức
6. Xua tan hoài niệm cay đắng buồn bã và lãng quên
7. Vui lòng cao tu dưỡng tránh tranh luận thua.

IV. Thực ăn & uống trong ngày:

Một cốc hành: chống ung thư

Một quả cà chua: chống tăng huyết áp

Một lát gừng: chống viêm nhiễm

Một củ khoai tây: cháng sá vớ a đố ng mớ ch

Một trái chuối: làm phớ n chớ n thớ n kinh, bớ t lo âu, chớ ng táo bón, giớ m đớ c béo

Một quớ trớ ng hay ít thớ t nớ c: chớ ng suy dinh đớ ng

Uớ ng 1 đớ n 2 lít nớ c mớ i ngày: giớ i đớ c cớ thớ .

V. Trí t lý cớ a ngớ i Trung Hoa hiớ n đớ i:

1. Một Trung Tâm là sớ c khớ e
2. Hai mớ t chút: Mớ t chút Vui vớ - Mớ t chút nhiớ t tình
3. Ba Quên: Quên tuớ i tác - Quên bớ nh tớ t - Quên hớ n thù
4. Bớ n Có:

Có nhà ớ

Có bớ n đớ i

Có bớ n tri ân

Có lòng vớ tha.

5. Năm Phớ i:

Phớ i vớ n đớ ng

Phớ i biớ t cớ i

Phớ i lớ ch sớ hòa nhấ

Phớ i biớ t nói chuyớ n

Phớ i coi mình là ngớ i bình thớ ng

VI. Dớ ng bát khí - Nhà sớ Thái ớ t Chân Nhân:

1. Ít nói năng đớ dớ ng Nớ i Khí
2. Kiêng sớ c đớ c đớ dớ ng Tinh Khí
3. Bớ t ăn hắng mớ nh đớ dớ ng Huyớ t Khí
4. Đớ ng nhớ nớ c bớ t đớ dớ ng Tớ ng Khí
5. Chớ giớ n hớ n đớ dớ ng Can Khí
6. Chớ ăn quá đớ đớ dớ ng Vớ Khí
7. Ít lo lớ ng đớ dớ ng Tâm Khí
8. Tránh tà tâm đớ dớ ng Thớ n Khí.

299-large-content

VII. Hãy Dành Thì Giờ - Mẹ Teresa Calcutta:

Hãy dành thì giờ để suy nghĩ. Đó là nguôn sức mạnh.
Hãy dành thì giờ để cứu nguy. Đó là sức mạnh toàn năng.
Hãy dành thì giờ để tiếp xúc với người. Đó là tiếp xúc với Chúa.
Hãy dành thì giờ để chơi đùa. Đó là bí quyết trẻ mãi không già.
Hãy dành thì giờ để yêu và được yêu. Đó là tiên Thiên Chúa ban.
Hãy dành thì giờ để cho đi. Mọi thứ ngày quá nguôn để sống ích kỷ.
Hãy dành thì giờ để đọc sách. Đó là nguôn mạch minh triết.
Hãy dành thì giờ để thân thiện. Đó là đường dẫn tới hạnh phúc.
Hãy dành thì giờ để làm việc. Đó là giá cả thành công.
Hãy dành thì giờ để cho bác ái. Đó là chìa khóa của thiên đàng.

**Thân chuyệ n - Tài liệu sưu tậ m - Tuệ Nghi !
Chúc quý vị sống vui khỏe và i các gĩ ý trên !**

TỔNG NGUYỄN
