

Một toa thuốc rất hay cho tình thần lo lắng

I. Sơ lược:

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 trạng thái:

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, ngả ngửa và lãng quên
7. Với người cao tuổi 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: chổng sỏ vỏ a đổng mỏ ch

Một trái chuối: làm phỏn chỏn thỏn kinh, bỏ t lo ỏu, chổng táo bón, giỏ m đổ c béo

Một quỏ trỏng hay ít thỏt nỏc: chổng suy dinh đổng

Uỏng 1 đổn 2 lít nỏc mỏi ngày: giỏ i đổ c cỏ thỏ.

V. Triỏt lý cỏa ngỏ i Trung Hoa hiỏn đổ i:

1. Một Trung Tâm là sỏc khỏe
2. Hai mỏt chỏt: Mỏt chỏt Vui vỏ - Mỏt chỏt nhiỏt tình
3. Ba Quên: Quên tuỏ i tác - Quên bỏ nhỏ tỏt - Quên hỏn thù
4. Bỏn Cỏ:

Cỏ nhà ỏ

Cỏ bỏn đổ i

Cỏ bỏn tri ỏn

Cỏ lòng vỏ tha.

5. Năm Phỏ i:

Phỏ i vỏn đổng

Phỏ i biỏt cỏ i

Phỏ i lỏ ch sỏ hòa nhỏ

Phỏ i biỏt nỏi chuyỏn

Phỏ i coi mình là ngỏ i bỏnh thỏng

VI. Đổng bát khí - Nhà sỏ Thái ỏt Chân Nhân:

1. Ít nỏi nỏng đổ đổng Nỏ i Khí
2. Kiêng sỏc đổ c đổ đổng Tinh Khí
3. Bỏt ỏn hỏng mỏ nh đổ đổng Huyỏt Khí
4. Đổng nhỏ nỏc bỏ t đổ đổng Tỏng Khí
5. Chỏ giỏn hỏn đổ đổng Can Khí
6. Chỏ ỏn quá đổ đổ đổng Vỏ Khí
7. Ít lo lỏng đổ đổng Tâm Khí
8. Trỏnh tà tâm đổ đổng Thỏn 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 mật 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 ngày quá ngắn để sống ích kỷ.
Hãy dành thì giờ để đọc sách. Đó là nguôn mạch sống 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 chuyên - Tài liệu sưu tầm - Tủ Nghi !
Chúc quý vị sống vui khỏe và hạnh phúc !**

TỔNG NGUYỄN
