

A lush green forest path with large trees and a grassy field. The path is lined with tall, mature trees with thick trunks and dense green foliage. The ground is covered in vibrant green grass. The scene is bright and serene, with a soft light filtering through the leaves.

L'art d'être bien

Dr. Dráuzio Varella

Si vous ne voulez pas être malade...

Exprimez vos sentiments.

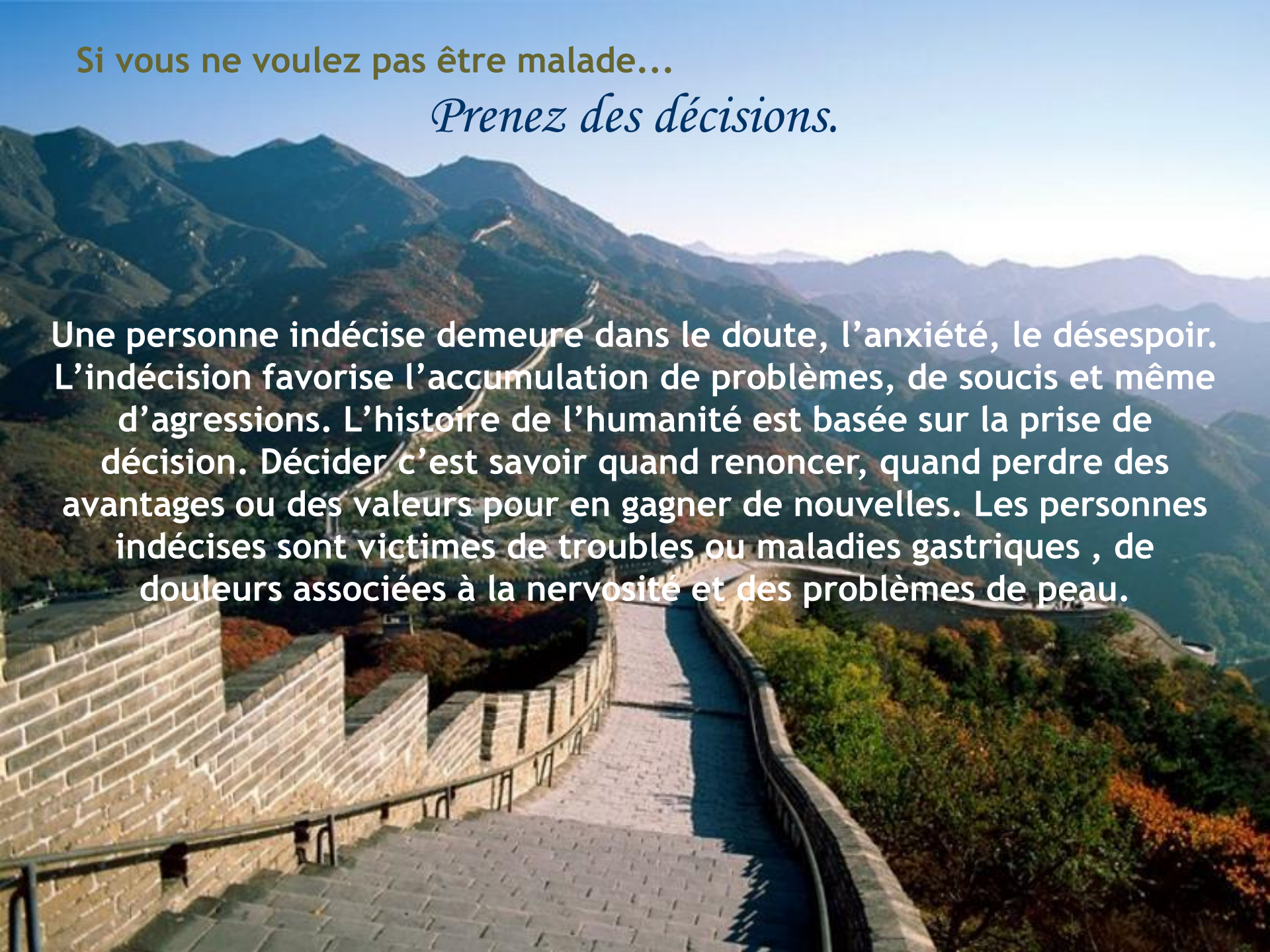
Les émotions et les sentiments refoulés, réprimés, finissent par vous rendre malade: troubles gastriques, ulcères, douleurs lombaires. Avec le temps, la répression des sentiments favorise l'émergence d'un cancer. Alors, faut se trouver une oreille attentive pour partager notre intimité, nos secrets, nos erreurs. 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.

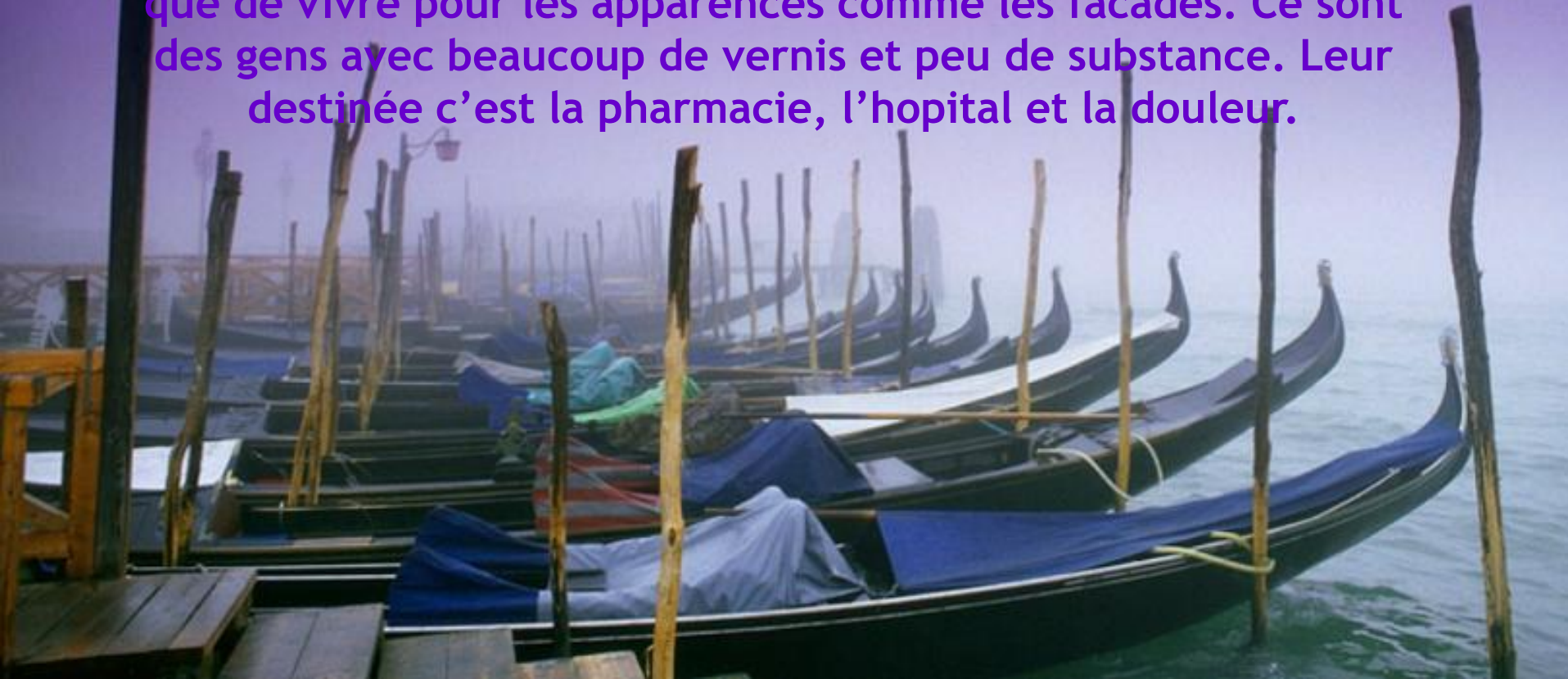
Les personnes négatives ne trouvent point de solutions et grossissent les problèmes. Ils préfèrent se lamenter, se plaindre et s'installer dans le pessimisme. Une abeille est petite mais elle produit une des plus délicieuses substances, le miel. Nous devenons ce que nous pensons... Il est préférable 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.

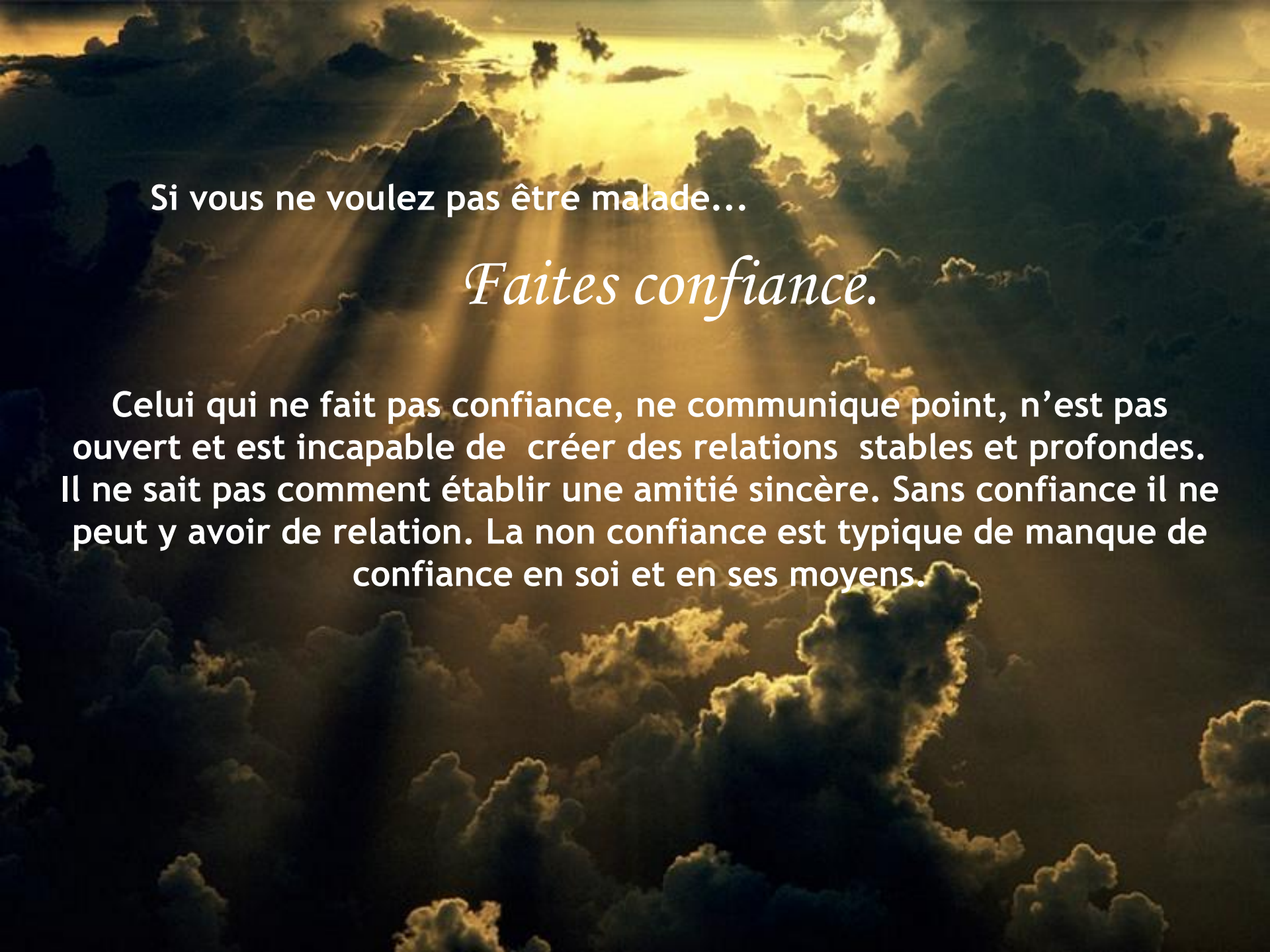
Celui qui cache la réalité, fait semblant et veut toujours donner l'impression que tout va bien. Il veut être perçu comme parfait, facile à vivre etc. tout en accumulant des tonnes de poids inutiles. C'est comme une statue de bronze avec les pieds moulés dans la glaise. Il n'y a rien de plus mauvais pour la santé que de vivre pour les apparences comme les facades. Ce sont des gens avec beaucoup de vernis et peu de substance. Leur destinée c'est la pharmacie, l'hôpital et 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 prédispose à une vie en santé. Ceux qui n'acceptent point ce fait deviennent envieux, jaloux, imitateurs, ultra compétitifs et 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...

Faites confiance.

Celui qui ne fait pas confiance, ne communique point, n'est pas ouvert et est incapable de créer des relations stables et profondes. Il ne sait pas comment établir une amitié sincère. Sans confiance il ne peut y avoir de relation. 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 facteurs 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.



Expédiez ce courriel à vos amis(es)
pour les aider à rester en santé !!!