

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, nỗi đau và lãng quên
7. Với người cao tuổi tránh tranh luận hời hợt.

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 sũa vũa đũa ng mũa ch

Một trái chuối: làm phũa n chũa n thũa n kinh, bũa t lo âu, chũa ng táo bón, giũa m đũa c béo

Một quũ trũa ng hay ít thũa t nũa c: chũa ng suy dinh đũa ng

Uũa ng 1 đũa n 2 lít nũa c mũa i ngày: giũa i đũa c cũa thũa .

V. Triũa t lý cũa a ngũa i Trung Hoa hiũa n đũa i:

1. Một Trung Tâm là sũa c khũa e
2. Hai mũa t chũa t: Mũa t chũa t Vui vũa - Mũa t chũa t nhiũa t tình
3. Ba Quũa: Quũa tuũa i tác - Quũa bũa nh tũa t - Quũa hũa n thù
4. Bũa n Có:

Cũa nhũa
Cũa bũa n đũa i
Cũa bũa n tri ân
Cũa lòng vũa tha.

5. Năm Phũa i:
Phũa i vũa n đũa ng
Phũa i biũa t cũa i
Phũa i lũa ch sũa hòa nhũa
Phũa i biũa t nói chuyũa n
Phũa i coi mình là ngũa i bình thũa ng

VI. Dũa ng bát khí - Nhà sũa Tháiũa t Chân Nhân:

1. Ít nói năng đũa dũa ng Nũa i Khí
2. Kiêng sũa c đũa c đũa dũa ng Tinh Khí
3. Bũa t ăn hũa ng mũa nh đũa dũa ng Huyũa t Khí
4. Đũa ng nhũa nũa c bũa t đũa dũa ng Tũa ng Khí
5. Chũa giũa n hũa n đũa dũa ng Can Khí
6. Chũa ăn quá đũa đũa dũa ng Vũa Khí
7. Ít lo lũa ng đũa dũa ng Tâm Khí
8. Tránh tà tâm đũa dũa ng Thũa 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 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. Một 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 chúc bạn - Tài liệu sưu tầm - Tuệ Nghi !
Chúc quý vị sống vui khỏe và i các gia ý trên !**

TỔNG NGUYỄN
