

EL ARTE DE NO ENFERMARSE

Si no se quiere enfermar, HABLE DE SUS SENTIMIENTOS. Las emociones y sentimientos que están escondidos y reprimidos, terminan en enfermedades como: gastritis, úlcera, dolores lumbares, dolor en la columna etc. Con el tiempo, la represión de los sentimientos puede degenerar hasta en cáncer. Entonces, seamos sinceros, hagamos confidencias, compartamos nuestros "secretos" y nuestros errores. El dialogo, el hablar, la palabra, son poderosos remedios y una excelente terapia.

Si no se quiere enfermar, TOME DECISIONES. La persona indecisa permanece en duda, en ansiedad, en angustia. La indecisión acumula problemas, preocupaciones, agresiones. Para decidir es preciso saber renunciar, saber perder ventajas y valores para ganar otros. Las personas indecisas son víctimas de dolencias nerviosas, gástricas y problemas de la piel.

Si no se quiere enfermar BUSQUE SOLUCIONES. Las personas negativas no consiguen soluciones y aumentan los problemas. Prefieren la lamentación, la murmuración, el pesimismo. Es mejor encender un fósforo que lamentar la oscuridad. Una abeja es pequeña, pero produce lo más dulce que existe. Somos lo que pensamos. El pensamiento negativo genera energía negativa que se transforma en enfermedad.

Si no se quiere enfermar, NO VIVA DE APARIENCIAS. Quien esconde la realidad, finge, hace poses, quiere dar siempre la impresión de estar bien, quiere mostrarse perfecto, pero está siempre acumulando toneladas de peso, es como una estatua de bronce con pies de barro. Nada peor para la salud que vivir de apariencias y de fachadas. Son personas con mucho barniz y poca raíz. Su destino es la farmacia, el hospital y el dolor.

Si no se quiere enferma, ACÉPTESE. El rechazo de uno mismo y la ausencia de autoestima hacen que nos volvamos ajenos a uno mismo. Ser uno mismo es el núcleo de una vida saludable. Quienes no se aceptan a sí mismos, son envidiosos, celosos, imitadores, competitivos, destructivos. Aceptarse, aceptar ser aceptado y aceptar las críticas es sabiduría, buen sentido y terapia.

Si no se quiere enfermar, CONFÍE. Quien no confía, no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea relaciones estables y profundas, no sabe hacer amistades verdaderas. Sin confianza no hay como relacionarse. La desconfianza es falta de fe en sí mismo y en los otros.

Si no se quiere enfermar, NO VIVA SIEMPRE TRISTE. El buen humor, la risa, el reposo, la alegría, recuperan la salud y traen larga vida. La persona alegre tiene el don de alegrar el ambiente donde vive. "EL buen humor nos salva de las manos del doctor". La alegría es salud y terapia.

Recuerde que nuestro cuerpo físico es reflejo de nuestra salud mental y emocional por lo que la salud empieza en su cabeza y en su corazón.