

"El Arte De No Enfermarse"

1 - Si quieres enfermarte - "No hables de tus sentimientos"

Emociones y sentimientos que son escondidos, reprimidos, acaban en enfermedades como: gastritis, úlcera, dolores de espalda, dolor en la columna.

Con el tiempo la represión de los sentimientos degenera aún en cosas peores.

Entonces vamos a desahogarnos, hacer confidencias, compartir nuestra intimidad, nuestros secretos, nuestros pecados. El dialogo, el habla, la palabra, es un poderoso remedio y excelente terapia.

2 - Si quieres enfermarte - "No tomes decisiones"

La persona indecisa permanece en la duda, en la ansiedad, en la angustia.

La indecisión acumula problemas, preocupaciones, agresiones.

La historia humana está hecha de decisiones. Para decidir, es necesario saber renunciar, saber perder ventaja y valores para ganar otros. Las personas indecisas son víctimas de enfermedades nerviosas, gástricas y problemas de la piel.

3 - Si quieres enfermarte - "No busques las soluciones"

Las personas negativas no ven soluciones y aumentan los problemas.

Prefieren la lamentación, la murmuración, el pesimismo.

Mejor es encender el fósforo que lamentar la oscuridad.

Es pequeña la abeja, pero produce lo más dulce que existe. Somos lo que pensamos.

El pensamiento negativo genera energía negativa que se transforma en enfermedad.

4 - Si alguien quiere enfermarse - "Que viva de apariencias"

Quien esconde la realidad, finge, toma pose, quiere dar siempre la impresión de que está bien, quiere mostrarse perfecto, tolerante, etc., está acumulando toneladas de peso. Es una estatua de bronce, pero con pies de barro.

No hay nada peor para la salud que vivir de apariencias y fachadas.

Son personas con mucho follaje y poca raíz.

Su destino es la farmacia, el hospital, el dolor.

5 - Si quieres enfermarte - "No te aceptes"

El rechazo de si mismo, la baja autoestima, hace que seamos capataces de nosotros mismos. Ser yo mismo es el núcleo de una vida saludable.

Los que no se aceptan son envidiosos, celosos, imitadores, competitivos, destructivos.

Aceptarse, ser aceptado, aceptar las críticas, es sabiduría, sentido común y terapia.

6 - Si quieres enfermarte - "No seas honesto"

El mentiroso y deshonesto necesita mentir para sobrevivir.

Vende una imagen falsa, camufla su "yo real", es un fugitivo de la luz y amante de las tinieblas. La falta de transparencia es un pacto con la corrupción.

Personas así viven bajo la amenaza, el miedo, la trampa, la falsedad, el insomnio, la pesadilla.

Son candidatos a la enfermedad, porque ya viven en la insanidad mental y ética.

7 - Si quieres enfermarte - "No confíes"

Quien no confía, no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea lazos profundos, no sabe hacer amistades verdaderas.

Sin confianza, no hay relaciones. La desconfianza es la falta de fe en si mismo, en los otros y en Dios. Quien desconfía del médico, perjudica la cura. Quien desconfía del psicólogo, nunca se abre, solo puede enfermarse.

8 - Si quieres enfermarte - "Vive siempre triste"

El buen humor, la carcajada, el tiempo libre, la alegría, recuperan la salud y proporcionan larga vida. La persona alegre tiene el don de alegrar el ambiente en que vive. El buen humor nos salva de las manos del doctor.