



L'art de vivre en bonne santé

— Par le Dr Dráuzio Varella

Si vous ne voulez pas tomber malade...

Exprimez vos sentiments.

Le fait de taire vos sentiments et vos émotions, ou, a fortiori, de les refouler, entraîne toutes sortes de maladies, comme des gastrites, des ulcères, des douleurs lombaires ou dorsales. À terme, ce genre de refoulement peut dégénérer en cancers.

Ouvrez-vous à quelqu'un, pour lui confier vos « secrets » les plus intimes, et vos fautes peut-être bien. Le dialogue, la parole et la communication sont un puissant remède et une excellente thérapie !

*Si vous ne voulez pas tomber malade... **Sachez prendre des décisions.***

L'indécis demeure dans le doute, dans l'anxiété et l'angoisse perpétuelles. Ses hésitations ne font qu'ajouter aux problèmes, aux inquiétudes et à la violence des agressions subies. L'histoire est faite d'une succession de décisions. Etymologiquement, le mot « décider » veut dire savoir renoncer à certains avantages ou bénéfices en vue d'en obtenir d'autres. Les indécis sont victimes d'affections gastriques, de douleurs nerveuses et de maladies de la peau.

*Si vous ne voulez pas tomber malade... **Sachez trouver des solutions.***

Au lieu de trouver des solutions, les gens négatifs ne font qu'aggraver les problèmes. Ils préfèrent se plaindre, colporter des commérages, propager leur pessimisme. Il est plus facile de craquer une allumette que de rester dans le noir. Soyons encouragés par l'exemple de l'abeille : elle n'est pas grand chose, mais elle produit l'un des sucres les plus délicieux. Nous sommes ce que nous pensons. Les pensées négatives génèrent une énergie négative qui se transforme en maladie.

*Si vous ne voulez pas tomber malade... **Ne vivez pas pour les apparences.***

Quiconque cache la réalité de ce qu'il est vraiment joue un jeu, se couvre d'un masque, s'efforce toujours de faire bonne figure. Il veut apparaître parfait, cool, etc., mais, ce faisant, il fait peser sur lui un poids énorme. Il est comme une statue de bronze aux pieds d'argile. Il n'y a rien de pire pour la santé que de faire semblant et de se cacher derrière une façade. Les simulateurs sont recouverts d'une épaisse couche de vernis mais n'ont pas de racines. Leur destin les conduira tout droit aux médicaments ou à l'hôpital, et de nombreuses souffrances les attendent.

*Si vous ne voulez pas tomber malade... **Acceptez-vous comme vous êtes.***

Le refus de s'accepter comme on est et le mépris de soi-même provoquent une aliénation de la personnalité. Être en paix avec soi-même, être bien dans sa peau, c'est le fondement d'une bonne santé. Ceux qui ne savent pas s'accepter deviennent envieux et jaloux, ils se bornent à imiter les autres, ou adoptent un comportement ultra compétitif ou destructeur. Acceptez-vous comme vous êtes, acceptez d'être accepté, acceptez les critiques. C'est ainsi que l'on trouve la sagesse et le bon sens, et c'est la meilleure des thérapies.

*Si vous ne voulez pas tomber malade... **Faites confiance.***

Qui ne fait pas confiance ne peut communiquer ; il se renferme sur lui-même, reste incompris, ne sait pas créer de relations profondes et solides, est incapable de se faire de vrais amis. Sans confiance, il n'y a pas de relations. La méfiance est un manque de foi en soi-même, et un manque de foi tout court.

*Si vous ne voulez pas tomber malade... **Soyez joyeux.***

Ayez le sens de l'humour. Riez. Décontractez-vous. Soyez heureux ! C'est ainsi que l'on refait le plein de santé et que l'on ajoute des années à sa vie. Les gens heureux, où qu'ils se trouvent, ont le don d'améliorer leur environnement. Le sens de l'humour vous sauvera de la main des médecins. Le bonheur, c'est la santé, et c'est une formidable thérapie.

Vous retrouverez ce texte et beaucoup d'autres, ainsi que plein de diaporamas, sur le site : www.lebongrain.com