Советы монаха из Шаолинь о том, как оставаться молодым.

Люди привыкли говорить: «Самое главное –это здоровье», но многие ли действительно осознают это и следуют принципам здоровой жизни?

В данной статье рассмотрим отрывок из речи монаха, мастера боевых искусств и учёного, о том, как идти по пути здоровья и молодости.

1. Перестаньте много думать. Это отнимает вашу драгоценную энергию. Думая много, вы начинаете выглядеть старше.

2. Не говорите много. Как правило, люди либо делают, либо говорят. Лучше – делать.

3. Организуйте свою работу следующим образом: 40 минут – работа, 10 минут –перерыв. Когда вы смотрите в экран долгое время, это чревато здоровьем глаз, внутренних органов и, в конечном итоге, душевным спокойствием.

4. Будучи счастливым, контролируйте состояние счастья. Если вы потеряете контроль, то это повлияет на энергию лёгких.

5. Не допускайте злости или сильного волнения, так как такие эмоции разрушают здоровье печени и кишечника.

6. Принимая пищу, не переедайте. Ешьте до ощущения того, что голод утолён и не более. Это важно для здоровья селезёнки.

7. Делая физические упражнения и не практикуя Цигун, теряется энергетический баланс, что делает вас нетерпеливым. Из тела пропадает энергия Инь. Восстанавливайте баланс энергий Инь и Ян при помощи практик китайской системы Цигун.

источник -просторы интернета