

Sanatatea trupului presupune absenta oricarei boli fizice, o stare generala de bine in corp, capacitate de adaptare, precum si rezistenta la efort.

□□□□ Cum pastram sanatatea trupului

- implinindu-i nevoile fara excese: odihna suficienta, hrana i hidratare adecvata etc.
- Tehnicile de relaxare permit corpului sa-i refaca resursele.
- Exerciitiile de respiratie ii asigura o buna oxigenare
- Sportul mentine tonusul si pastreaza silueta etc.
- Curele de detoxifiere sustin corpul in eliminarea reziduurilor toxice: posturile cre tine, utilizarea regimurilor cu citrice care purifica sistemullimfatic etc.

Sanatatea mentala presupune gandire rationala, ce duce la adaptare, discernamint, flexibilitate, dar si disciplinacind e nevoie pe scurt, mobilizarea resurselor mentale la momentul potrivit, la locul potrivit si prin strategia cea mai adecvata.

Cum pastram sanatatea mentala

“Prospetimea” mentala se pastreaza cand esti deschis pentru a invata din tot ceea ce ti se petrece, cand nu lasi “sa se astearna” praful pe schemele tale mentale, ci incerci cu curaj si abordari noi in tot ceea ce faci si cind stii sa rizi de tine, fara a deveni auto-distructiv. Meditatiea, constientizarea a tot ceea ce faci, precum si starea de atentie vie fata de ceea ce te inconjoara sunt si ele metode eficiente.

Sanatatea emotionala presupune capacitatea de a trai emotii pozitive, in timp ce traiurile negative atunci cand apar raman in limite functionale. Nu poti fi vessel la o inmormantare, dar poti pastra un nivel al tristetii care sa nu te doboare, ci sa-ti permita sa mergi mai departe. A fi sanatos emotional mai presupune si a-ti asuma propriile sentimente i a realiza ca ele nu se datoreaza celorlalti, ci modului in care tu interpretezi ceea ce ti se intampla.

Cum pastram sanatatea emotionala

Invata sa-ti cunosti emotiile, sa le accepti ca atare (ele ne fac umani) si exprima-le la momentul potrivit, cu persoana potrivita.

Nu acumula lucruri nespuse si stari neexprimate. Antreneaza-ti empatia si deschiderea fata de ceilalti.

Sanatatea spirituala se refera la definirea clara a ceea ce ne dorim sa facem in viata, a rostului nostru in lume si a contributiei pe care vrem sa o aducem, precum si la modul in care fiecare se raporteaza la Dumnezeu, la felul in care fiecare ii resimte apartenenta la Cosmos.

O persoana sanatoasa spiritual e constienta de calitatile si limitele ei, nu isi impune propriul adevar interior celorlalti si, mai ales, pune pe primul loc in conduit sa valori benefice, constructive: iubire, prietenie, bunatate, smerenie, recunostinta etc.

Cum pastram sanatatea spirituala

Defineste propria ta viziune asupra lumii si respect-o pe a celorlalti. Realizeaza ca nimeni nu detine adevarul absolut doar il cautam cu totii. Pastreaza-ti deschiderea de a invata permanent de la toti cei din jurul tau. Traieste valorile care sunt importante pentru tine. Roaga-te. Si, *last, but not the least*, constientizeaza ca nu esti atotputernic.

Marile momente ale vietii (nasterea si moartea) nu se afla sub controlul nostru. Alege sa lasi loc si vointei lui Dumnezeu in viata ta.

**** SURSA : bodymindspiritmagazine.ro