***ЧТО РАЗРУШАЕТ ЗДОРОВЬЕ?***

*Что мешает нам быть здоровыми душой и телом?* Главные наши враги – мы сами.

*РАЗДРАЖЕНИЕ.* Энергия, которая появляется в этом состоянии, разрушает ауру человека, отравляет других людей. Если Вы раздражены, не надо проводить опрос (беседу),занятие с детьми. Они начнут волноваться, некоторые могут вообще замолчать.Есть много способов, которые помогают вырабатывать в себе уравновешенность. Один из них - осознанное отношение к беспокойству, раздражению и неприятие его. Выйти же из этого состояния нам помогут дыхательные и статические упражнения. Примите душ - это Вас успокоит, расслабьтесь.

*СТРАХ.* Помните – боится слабый духом человек. Страх блокирует положительную энергию. Учитесь избавляться от неуверенности. Вера в себя освободит Вас от страха, сделает свободным и защищённым.

*СОМНЕНИЕ*. Это состояние даже меняет пульс человека. Сродни сомнению мнительность. «Это две сестры одной матери – невежества»,- указывает Е.Н.Рерих. Сомнение и мнительность делают нас слабыми, открытыми для отрицательного воздействия.

*ЧУВСТВО ЖАЛОСТИ К СЕБЕ*. Человек, чувствующий себя несчастным, притягивает целый поток несчастий, ведь подобное притягивается к подобному. Поэтому с первой минуты пробуждения старайтесь настроиться положительно, не ждите неприятностей от грядущего дня.

*ЛЕНЬ.* Она в большей или меньшей степени присуща каждому человеку. Лень физическая и духовная забирает у человека все силы! Только трудом можно избавиться от лени. Лень и труд несовместимы. Самоконтроль и организованность, требовательность к себе помогают избавиться от лени.

*НЕУРАВНОВЕШАННОСТЬ*. Беспокойство, растерянность, суетливость, нервные движения, чрезмерная жестикуляция, болтливость – всё это выводит из равновесия. Наблюдайте за своими жестами, движениями. Вам помогут статические упражнения, которые вырабатывают умение сосредоточиться.

*САМОСТЬ*. Злейший наш враг – заострение внимания на своей личности. Самость рождает эгоизм, себялюбие, тщеславие, завышенное самомнение, самолюбование. Человек, страдающий этим недостатком, лишает себя притока положительной энергии. Каждый из нас – лишь частица единого целого. Учитесь быть самоотверженными, любить и уважать близких , трезво оценивать себя, видеть свои недостатки, соизмерять свои желания с желаниями других людей. Помните! Самая тяжелая работа – это работа над собой, но и самая большая победа – это победа над собой!

*Творим ЗДОРОВЬЕ души и тела своими руками!*