

Preceitos de saúde

Espírito André Luiz, psicografia de Francisco Cândido Xavier, no livro “*Aulas da Vida*”, lição nº 12.

1

Guarde o coração em paz, à frente de todas as situações e de todas as coisas.
Todos os patrimônios da vida pertencem a Deus.

2

Apoie-se no dever rigorosamente cumprido.
Não há equilíbrio físico sem harmonia espiritual.

3

Cultive o hábito da oração. A prece é luz na defesa do corpo e da alma.

4

Ocupe o seu tempo disponível com o trabalho proveitoso, sem esquecer o descanso imprescindível ao justo refazimento.
A sugestão das trevas chega até nós pela hora vazia.

5

Estude sempre. A renovação das ideias favorece a sábia renovação das células orgânicas.

6

Evite a cólera. Enraivecer-se é animalizar-se, caindo nas sombras de baixo nível.

7

Fuja à maledicência. O lodo agitado atinge a quem o revolve.

8

Sempre que possível, respire a longos haustos e não olvide o banho diário, ainda que ligeiro.
O ar puro é precioso alimento e a limpeza é simples obrigação.

9

Coma pouco. A criatura sensata come para viver, enquanto a criatura imprudente vive para comer.

10

Use a paciência e o perdão infatigavelmente.
Todos nós temos sido caridosamente tolerados pela Bondade Divina milhões de vezes e conservar o coração no vinagre da intolerância é provocar a própria queda na morte inútil.

