

## Sống trong đời sống cần có một tấm lòng.

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 21 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:30

---

Một toa thuở c rở t hay c v tình th n l n th xác. Chúng ta cùng nhau t p dùng th :



### I. Sức khỏe

Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) định nghĩa: “Sức khỏe là một tình trạng thoải mái hoàn toàn về thể chất và hoàn cảnh, chứ không phải là một tình trạng không có bệnh tật hay tàn tật”....

### II. Bí quyết trẻ trung

1. Chấp nhận với những gì mình đang có
2. Thích nghi với hoàn cảnh của mình
3. Đi u ch nh đ đ t đ c đ u mong mu n.

### III. Phòng ngừa bệnh tật

1. Không vui quá h i tim
2. Không buồn quá h i ph i
3. Không t c quá h i gan
4. Không s quá h i th n kinh
5. Không suy nghĩ quá h i t
6. Xua tan hoài niệm cay đắng b ng tha th và lãng quên
7. Vui ng i cao tu i tránh tranh lu n h n thua.

### IV. Thực ăn & uống trong ngày:

M t c hành: ch ng ung th

M t qu cà chua: ch ng tăng huyết áp

M t lát gừng: ch ng viêm nhiễm

M t củ khoai tây: ch ng s v a đ ng m ch

M t trái chuối: làm ph n ch n th n kinh, b t lo âu, ch ng táo bón, gi m đ c béo

M t qu tr ng hay ít th t n c: ch ng suy dinh d ng

U ng 1 đ n 2 lít n c m i ngày: gi i đ c c th .

### V. Triết lý hi n đ i:

## Sống trong đời sống cần có một tấm lòng.

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số u t m

Th&#7913; N&#259;m, 21 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:30

---

1. Một Trung Tâm là sức khỏe
2. Hai Tí: Một tí thọ ỉ mái – Một tí nhi ỉ tình
3. Ba Quên: Quên tu ỉ tác – Quên b ỉ nh t ỉ t – Quên h ỉ n thù
4. Bốn Có: Có nhà ỉ – Có b ỉ n đ ỉ i – Có b ỉ n tri âm – Có lòng v ỉ tha.
5. Năm Ph ỉ i: Ph ỉ i v ỉ n đ ỉ ng  
Ph ỉ i bi ỉ t c ỉ i  
Ph ỉ i ỉ ch s ỉ hòa nh ỉ  
Ph ỉ i bi ỉ t nói chuy ỉ n và  
Ph ỉ i coi mình là ng ỉ i bình th ỉ ng..

## VI. B ỉ o Sinh Thái ỉ t Chân Nhân

1. Ít nói năng đ ỉ d ỉ ng N ỉ i Khí
2. Kiêng s ỉ c đ ỉ c đ ỉ d ỉ ng Tinh Khí
3. B ỉ t ăn h ỉ ng m ỉ nh đ ỉ d ỉ ng Huy ỉ t Khí
4. Đ ỉ ng nh ỉ n ỉ c b ỉ t đ ỉ d ỉ ng T ỉ ng Khí
5. Ch ỉ gi ỉ n h ỉ n đ ỉ d ỉ ng Can Khí
6. Ch ỉ ăn quá đ ỉ đ ỉ d ỉ ng V ỉ Khí
7. Ít lo ỉ ng đ ỉ d ỉ ng Tâm Khí
8. Tránh tà tâm đ ỉ d ỉ ng Th ỉ n Khí.

## VII. Hãy Dành Thì Gi ỉ - M ỉ Thérêsa Calcutta

Hãy dành thì gi ỉ đ ỉ suy nghĩ Đó là ngu ỉ n s ỉ c m ỉ nh.  
Hãy dành thì gi ỉ đ ỉ c ỉ u nguy ỉ n Đó là s ỉ c m ỉ nh toàn năng.  
Hãy dành thì gi ỉ c ỉ t ti ỉ ng c ỉ i Đó là ti ỉ ng nh ỉ c c ỉ a tâm h ỉ n.  
Hãy dành thì gi ỉ ch ỉ i đùa Đó là bí m ỉ t tr ỉ m ỉ i không già.  
Hãy dành thì gi ỉ đ ỉ yêu và đ ỉ c yêu ỉ u tiên Thiên Chúa ban.  
Hãy dành thì gi ỉ đ ỉ cho đi Một ngày quá ng ỉ n đ ỉ s ỉ ng ích k ỉ .  
Hãy dành thì gi ỉ đ ỉ c sách Đó là ngu ỉ n m ỉ ch minh tri ỉ t.  
Hãy dành thì gi ỉ đ ỉ thân thi ỉ n Đó là đ ỉ ng đ ỉ n t ỉ i h ỉ nh phúc.  
Hãy dành thì gi ỉ đ ỉ làm vi ỉ c Đó là giá c ỉ a thành công.  
Hãy dành thì gi ỉ cho bác ái Đó là chìa khóa c ỉ a thiên đ ỉ ng.