Mensagem de Emmanuel: 124 - PRECEITOS DE SAÚDE

124 - PRECEITOS DE SAÚDE

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 idéias favorece a sábia renovação das células orgânicas.
6- Evite cólera. Enraivecer-se é animalizar-se, caindo nas sombras de baixo nível.
7- Fujaà 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 própria queda, na morte inítil.

Espírito: ANDRÉ LUIZ
Médium: Francisco Cândido Xavier
Livro: Ailas da Vida - Edição IDEAL