15 - Minutos de Sabedoria

Não esteja ansioso e preocupado, para não atrair moléstias para seu corpo.
A ansiedade é um fator bioquímico, que influencia as secreções glandulares, produzindo demasiada adrenalina, que estimula em exagero o sistema nervoso.
Daí à enfermidade é um passo.
O nervosismo prejudica fundamentalmente a saúde.
Portanto, não seja ansioso: faça constantemente afirmações positivas de saúde, e mantenha-se calmo e sereno.