

# Εξάντας Ελλήνων

Υγεία

Να γίνουμε φίλοι του εαυτού μας.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Ο χρόνος είναι αλήθεια και γιατρός μαζί.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Να εξασκούμε το ίδιο πνεύμα και σώμα.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Στα θέματα υγείας δε χωρά η αναβολή.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Η γυμναστική ενεργοποιεί και τονώνει νου.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Ο γέροντας φυλάει καλύτερα την υγεία του.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Όταν κουράζεις το σώμα ξεκουράζεις το  
πνεύμα (νου).

*Αντώνιος Περιπατητής*



Η γυμναστική τονώνει το σώμα και  
ξεκουράζει το πνεύμα.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Μην αφήνουμε άπραγο το πνεύμα γιατί  
παρακμάζει ευκολότερα.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Το πνεύμα εύκολα πέφτει σε ύπνωση χωρίς  
την άσκηση του σώματος.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Είναι τόσο ευεργετικό όσο και ζωοποιητικό  
το να αισθανόμαστε χρήσιμοι ή ποθητοί.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Γιατρεύουμε ή γιατρευόμαστε ευκολότερα  
όταν στρεφόμαστε στο καλό

*Αντώνιος Περιπατητής*

Να γνωρίζουμε την αλήθεια για την  
ασθένειά μας, οτιδήποτε άλλο είναι  
υποκρισία και βλαπτικό.

*Αντώνιος Περιπατητής*

# Τρία προστατεύουν τον άνθρωπο:

Η κοινωνικοποίηση από τη σχιζοφρένεια.  
Η ερωτική συνεύρεση από την κατάθλιψη  
Ο αυνανισμός από την απιστία.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Όπως το σώμα χρειάζεται τη γυμναστική για να είναι υγιές έτσι και η ψυχή χρειάζεται το πνεύμα και το συναίσθημα.

*Αντώνιος Περιπατητής*



Είναι ανοησία να μην θέλουμε να μάθουμε  
την αλήθεια για την αρρώστια που έχουμε  
και υπηρετεί κακούς σκοπούς.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Πρόσεχε τον εαυτό σου (από αρρώστιες και τραύματα), για να μπορείς να προσέχεις αυτούς που αγαπάς, διαφορετικά κανένας δεν θα σε προσέξει.

*Αντώνιος Περιπατητής*

Όπως το ανθρώπινο σώμα πρέπει να τρέφεται με την καλύτερη τροφή για να έχει υγεία έτσι και η ανθρώπινη ψυχή πρέπει να τρέφεται με την καλύτερη πνευματική τροφή για να ηρεμήσει (ισορροπήσει).

*Αντώνιος Περιπατητής*

Εξασκώντας το σώμα δυναμώνεις το πνεύμα. Δυναμώνοντας το πνεύμα δίδεις λύσεις στα προβλήματα της καθημερινότητά σου.

Δίδοντας λύσεις στα προβλήματα της καθημερινότητας έκανες το πρώτο βήμα για την ευτυχία σου....

*Αντώνιος Περιπατητής*

Άγχος:

Δύο γεννούν το άγχος: η έλλειψη φιλοσοφίας και η έλλειψη χρόνου.

Άγχος:

Εχθρός του άγχους η τάξη και η οργάνωση.

# Άγχος:

Άγχος προκύπτει είτε από εμάς είτε από τους άλλους. Το σημαντικό είναι να ξεχωρίσουμε το άγχος των άλλων να μην γίνεται δικό μας άγχος διότι των άλλων δεν εξαρτάται από εμάς. Συνεπώς κάτι που δεν το ορίζουμε γιατί θα έπρεπε να μας επηρεάζει;

*Αντώνιος Περιπατητής*



Περισσότερα: <http://www.metron-ariston.gr/ygeias.html>