

ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Выполнила Мирошниченко С.И.

Группа 41104

Что такое физическое здоровье?

- **Здоровье – это полноценное функционирование всех органов и систем организма;**
- **Под «физическим здоровьем» подразумевают полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или дефектов**

Духовное здоровье

- Это система мышления человека и его отношение к окружающему миру ;
- Духовное здоровье зависит от умения строить взаимоотношения с людьми



Что делать чтобы быть здоровым?

- Физическое здоровье полностью зависит от духовного состояния человека

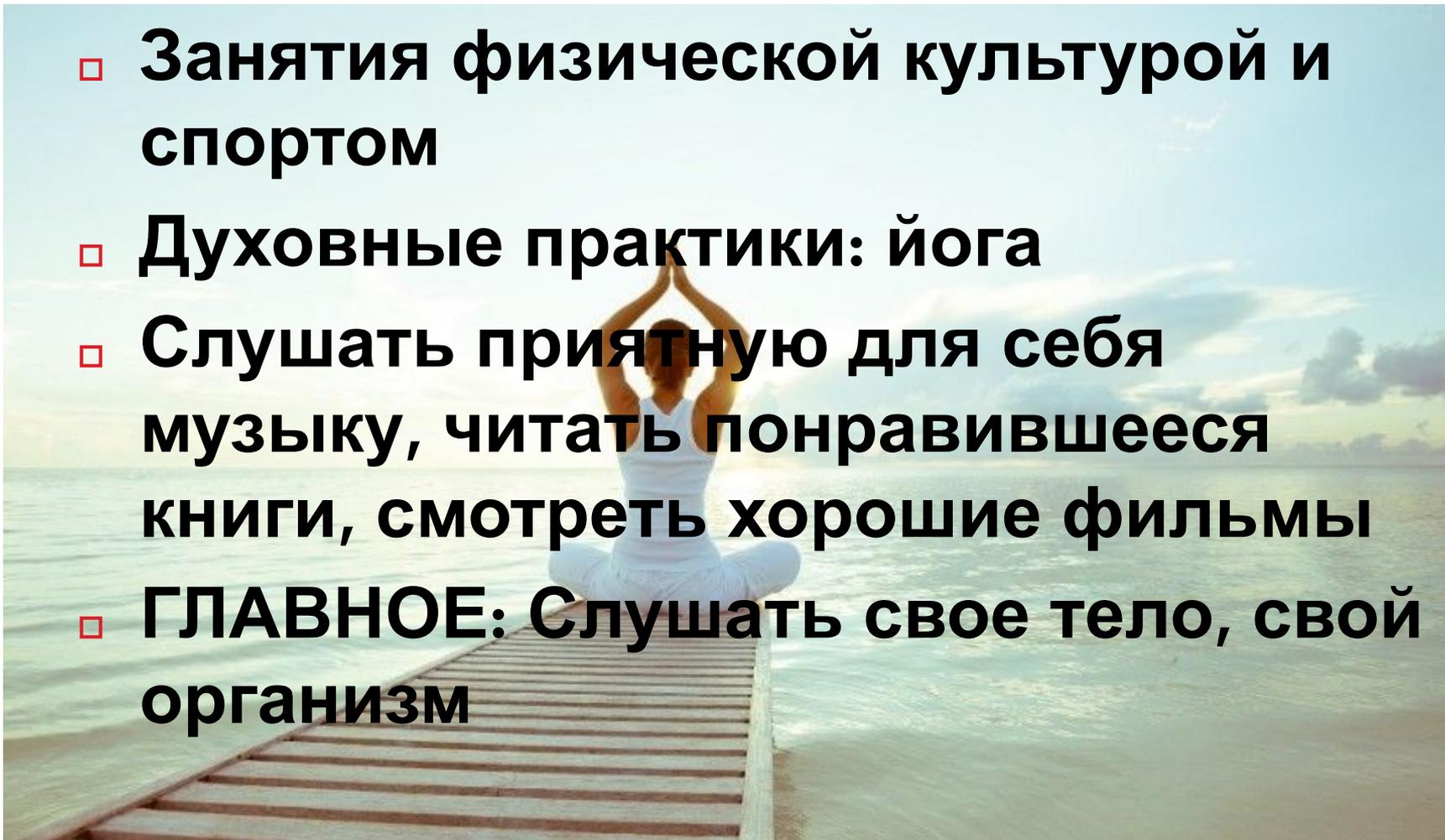
**Физическое и духовное
здоровье это две
составляющие
ИНДИВИДУАЛЬНОГО
здоровья человека**

Рецепт здоровья

- Мыслить позитивно : сменить установку «Я НЕ МОГУ, НЕ УМЕЮ» на «У МЕНЯ ПОЛУЧИТЬСЯ, Я НАУЧУСЬ»
- Быть благодарным всему, что с тобой происходит – это ТВОЙ ОПЫТ, не обижаться на происходящее
- Быть уверенным в своих действиях и не бояться совершать ошибок
- Жить в гармонии с собой и миром, окружать себя людьми с добрыми намерениями и доверять им

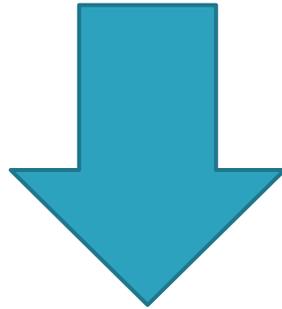
Средства сохранения здоровья

- **Занятия физической культурой и спортом**
- **Духовные практики: йога**
- **Слушать приятную для себя музыку, читать понравившееся книги, смотреть хорошие фильмы**
- **ГЛАВНОЕ: Слушать свое тело, свой организм**



Фильм, для четкого формирования цели

- Рекомендуется к просмотру фильм «Секрет»



- <https://www.youtube.com/watch?v=GfKg1bITQFc>

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

Хорошего дня

