




# REGRAS DE SAÚDE


André Luiz



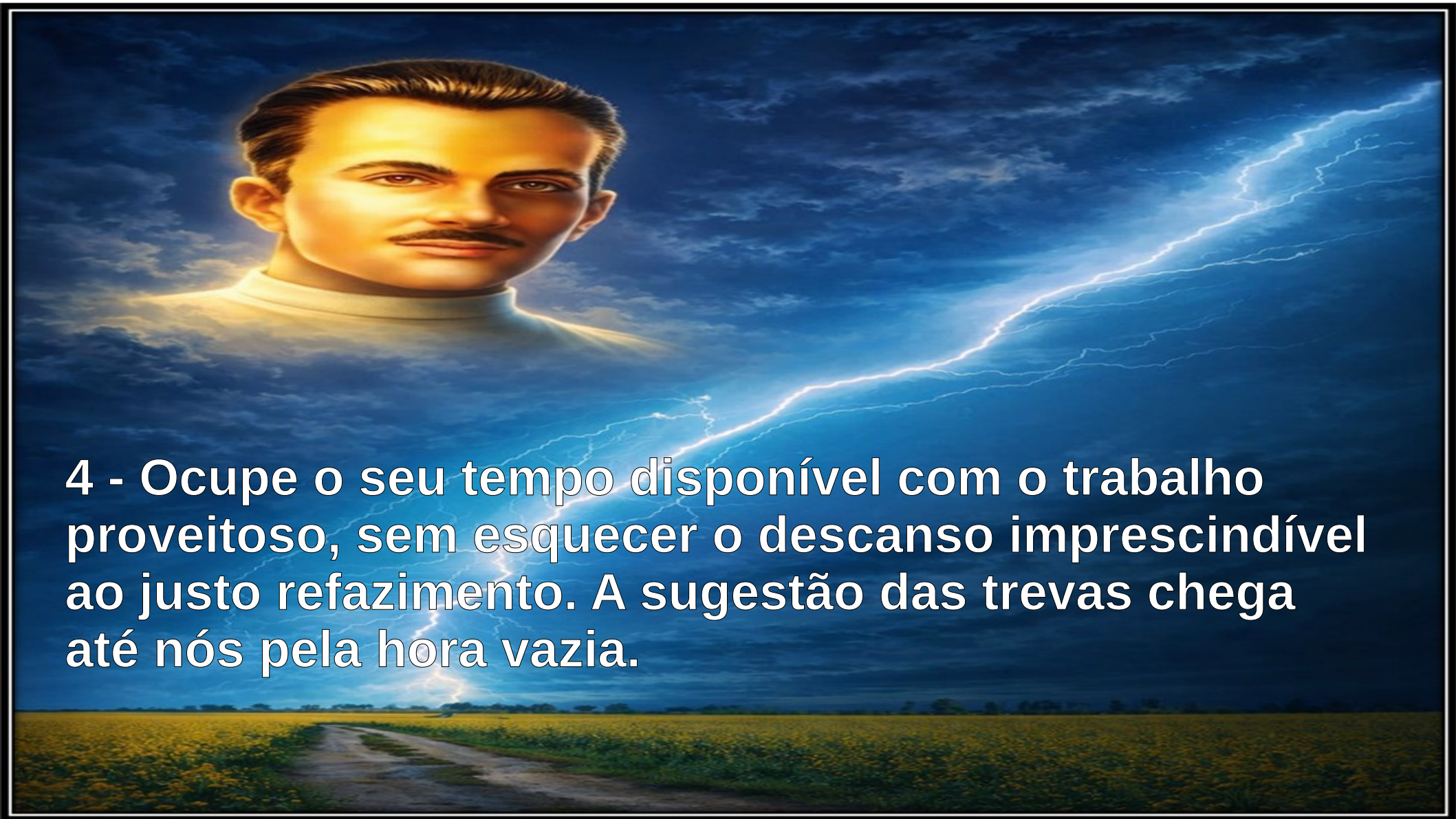
1 - Guarde o coração em paz, á frente de todas as coisas. Todos os patrimônios da vida pertencem a Deus.



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.**



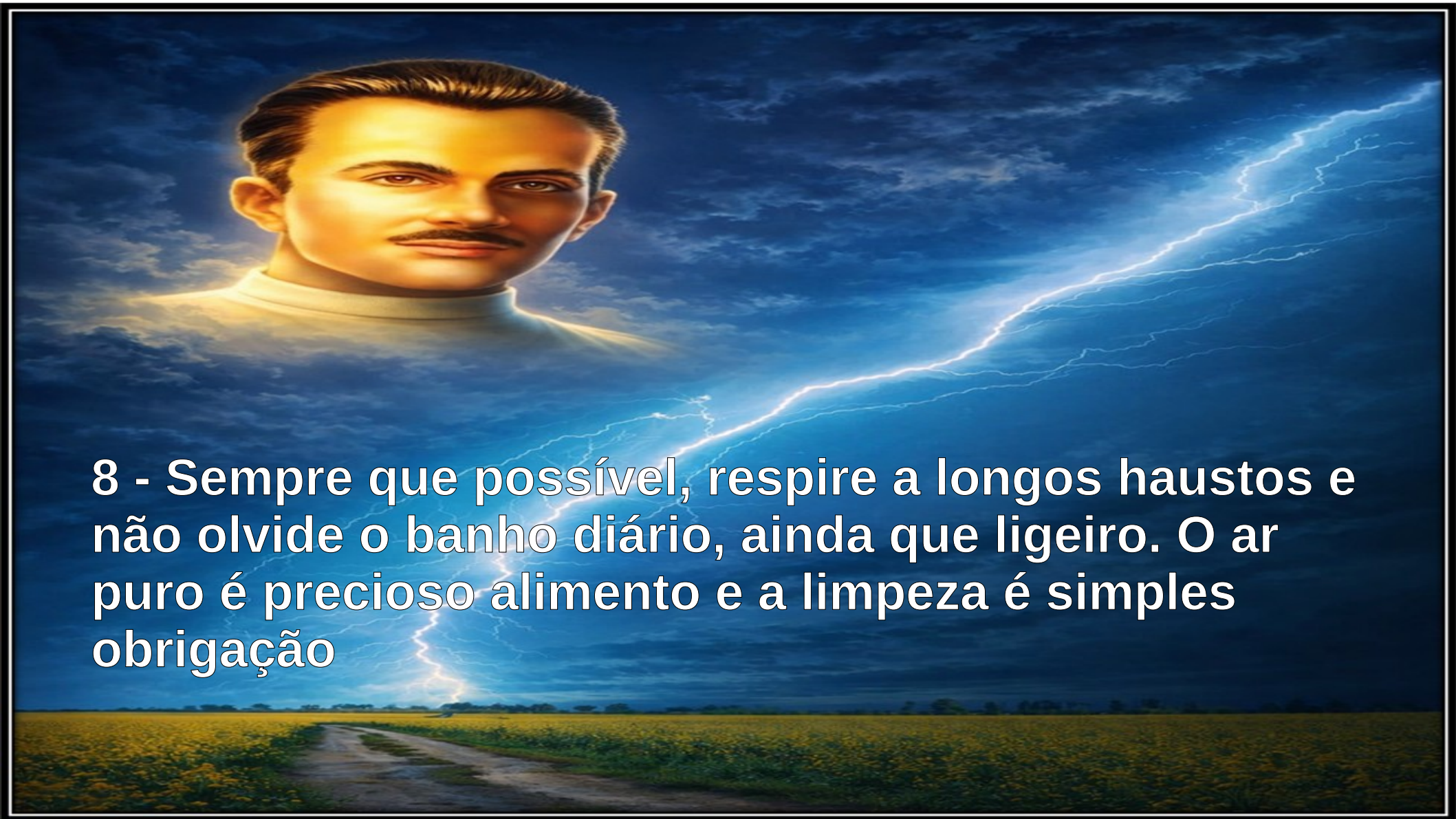
**5 - Estude sempre. A renovação das idéias favorece a sábia renovação das células orgânicas.**




6 - Evite a cólera. Enraivar-se é animalizar-se, caindo nas sombras de baixo nível.



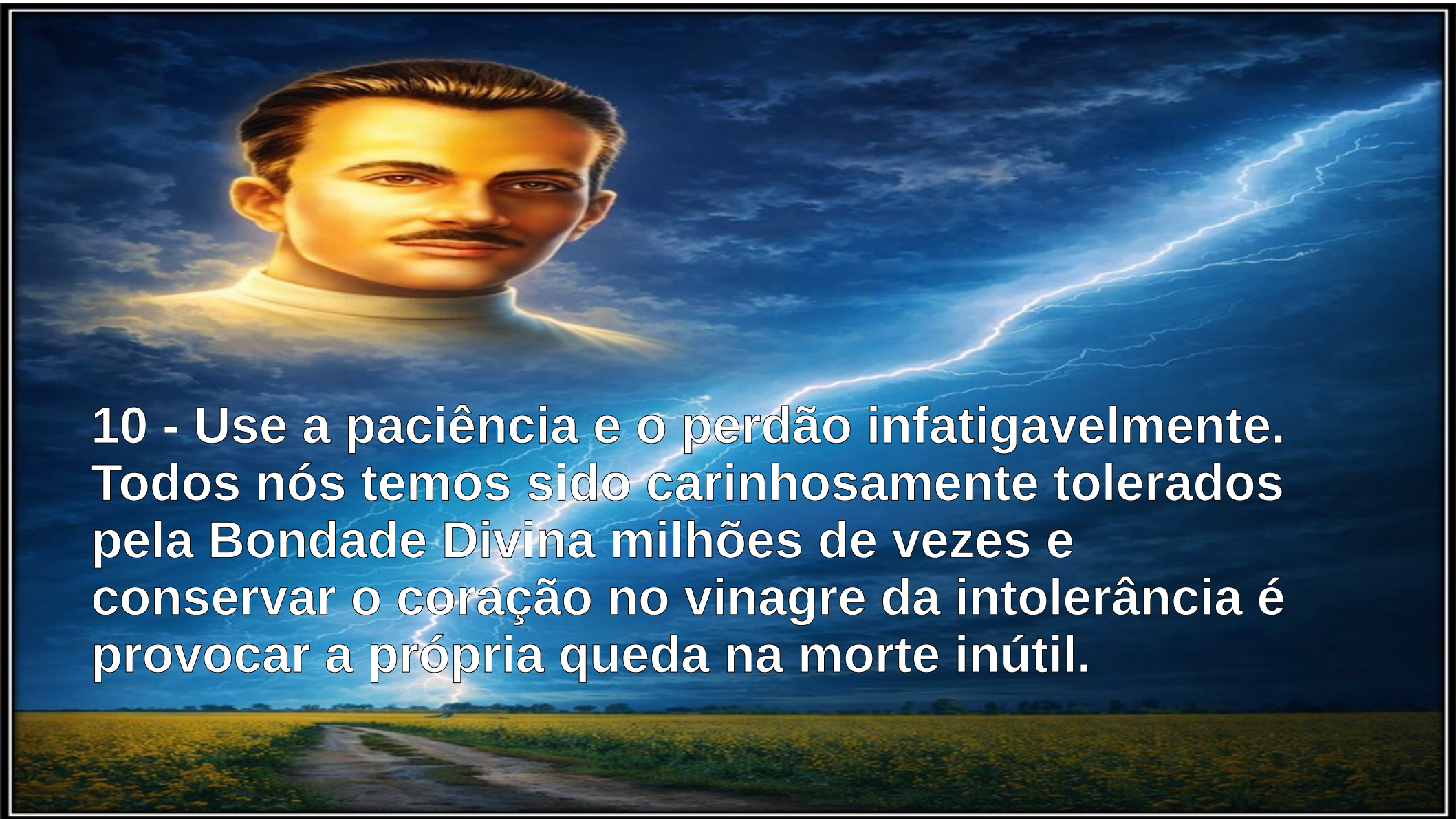
7 - Fuja à maledicência. O lodoagitado atinge a quem o revolve.



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 carinhosamente tolerados pela Bondade Divina milhões de vezes e conservar o coração no vinagre da intolerância é provocar a própria queda na morte inútil.**

**ACESSE O LINK  
E VEJA NOSSO VÍDEO  
NO YOUTUBE!**

**INSCREVA-SE PARA NOVIDADES  
E NOVOS VÍDEOS!**



**@franciscoespiritual3711**



Paz e Luz

[franciscoespiritual.blogspot.com](http://franciscoespiritual.blogspot.com)

Estude a Codificação Espírita