

Условия, которые необходимы для обретения гармонии в душе, счастья и здоровья.

Отсутствие усталости

Степень усталости может проявляться в своей неуверенности перед выполнением очередной жизненной задачи или в обычной простуде. Нужно быть уверенным в своих силах, с энтузиазмом решать любую трудную проблему. Чем труднее проблема, тем большее удовольствие вы получите, разрешив ее. Именно такое отношение — признак отсутствия усталости, которая является причиной всех болезней.

Хороший аппетит

Наряду с обычным аппетитом, большое значение имеет и аппетит сексуальный. Его удовлетворение — одно из основных условий счастья. Когда такой аппетит не удовлетворен или ограничен, это может привести к телесному и психическому заболеванию.

Глубокий сон

Хороший сон способен всего за 4-6 часов вернуть вам бодрость. Если вы спите беспокойно, разговариваете во сне, страдаете кошмарами, значит, сон у вас плохой. Очень важный фактор — быстрота засыпания. Хорошо засыпать через 3-4 минуты, после того как вы легли, причем в любое время суток и при любых обстоятельствах. Если этого не получается, значит, вас томит какой-то глубинный страх. Хорошо, если вы просыпаетесь ровно в то время, какое сами себе назначили. В противном случае ваш сон неполноценен.

Хорошая память

У вас хорошая память, если вы никогда ничего не забываете. Ошибочно считают, что с возрастом память слабеет. Наоборот, способность к запоминанию с годами должна увеличиваться. Память — важнейшая характеристика нашей личности. Особенно развита память у верующих людей. Некоторые даже помнят свои прошлые жизни. Макробиотика помогает сделать способность к запоминанию практически безграничной.

Хорошее настроение

Здоровый человек, прежде всего, человек радостный. Если вы не радуетесь каждому прожитому дню, если гневаетесь, сердитесь, значит, у вас плохое здоровье. Если у вас много, друзей, значит, вы понимаете мир достаточно широко и глубоко. Любовь должна распространяться не только на людей, но

и на травинки, песчинки, капли воды. Это свидетельствует о хорошем настроении. Если же вы неспособны сделать счастливым даже близкого человека — жену или ребенка, это признак серьезной болезни. Почаще улыбайтесь, не ленитесь говорить «спасибо» и дарите свою радость людям.

Быстрота суждения

Быстрота мыслей и действий — это выражение свободы. Свободные люди отличаются способностью устанавливать порядок в своей повседневной жизни. Здоровье и счастье, внутреннее спокойствие — также проявления порядка. То есть Жизнь, здоровье и вечность составляют одно целое. Практикуя макробиотический режим, можно стать творцом своей собственной жизни, своего здоровья и счастья.

Справедливость

Справедливость — одно из непременных условий здоровья. Тот, кто живет по понятиям справедливости, достигает счастья и бесконечной свободы. Условия справедливости можно выразить следующими постулатами:

- никогда не лгать в целях самозащиты;
- быть точным;
- любить весь мир;
- не бояться трудностей, бороться с ними и побеждать их, прилагая все свои усилия;
- никогда не сомневаться, что несчастье преодолимо и может быть превращено в счастье.