



Мудрый совет Авиценны

Каждый день — новое путешествие. Вот что рекомендует великий ученый Ибн Сина (Авиценна), чтобы ваш путь был здоровым и гармоничным.

1. Проверьте свое физическое состояние:

- 1.1** Проверить, нет ли признаков простуды или недомогания
- 1.2** Выпить теплую воду с лимоном для очищения организма
- 1.3** Сделать легкую зарядку или йогу для поддержания энергии

2. Сбалансированное питание

- 2.1** Включить в рацион овощи и фрукты
- 2.2** Употребить продукты с высоким содержанием клетчатки (например, овес или отруби).
- 2.3** Избегать избыточного потребления сладостей и жирной пищи

3. Умственная активность:

- 3.1** Прочитать несколько страниц книги или статью на интересную тему.

- 3.2** Решить головоломку или выполнить упражнение для развития мышления.
- 3.3** Отдохнуть от цифровых устройств хотя бы 30 минут.

4. Эмоциональный баланс

- 4.1** Выделить время для общения с близкими людьми
- 4.2** Практиковать медитацию или глубокое дыхание для успокоения разума.
- 4.3** Записать в дневнике три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

5. Подготовка к будущему

- 5.1** Поставить перед собой маленькую цель на день.
- 5.2** Определить, какие действия помогут вам продвинуться к этой цели.
- 5.3** Выделить время для планирования завтрашнего дня.

По словам Авиценны, каждый день — это возможность для самосовершенствования.
Если вы выполнили все пункты, вознаградите себя чем-то приятным: например, прогулкой на свежем воздухе или любимым занятием. Будьте мудры и заботливы к себе!