

아침에 눈을 뜨면 즐거워하고 모든 일이 잘될 것으로 기대하라.

Never hurry. Take plenty of exercise. Always be cheerful. Take all the sleep you need. Expect to be well. (James Freeman Clarke)

결코 서두르지 마라. 충분히 운동하라. 항상 즐거워하라. 필요한 만큼 잠을 자라. 모든 일이 잘될 것으로 기대하라.

(제임스 프리먼 클라크)

아침에 눈을 뜨면 새로운 하루가 시작된 것을 감사하세요. 인생에 있어 새로운 역사가 시작된 것이니까요. 결코, 어떤 일이든지 서두르지 마세요. 운동하는 시간을 가지세요. 우리 인생이 항상 즐거운 일만 생기는 것은 아니지만, 가능한 한 즐거워하십시오.

마음이 육체의 건강을 좌우합니다. 충분한 수면은 건강을 지키는 큰 비결입니다. 충분히 잠을 자세요. 그리고 몸 상태가 좋아지고 있다고 최상의 상태를 기대하세요. 모든 일이 잘될 것으로 기대하십시오.

우리의 두뇌는 현실과 상상을 구분하지 못하고 내가 상상하는

것을 이루려고 하는 습성을 가지고 있습니다. 당신의 생각은 감정을 바꾸고 육체에 영향을 줍니다.