

건강은 몸과 마음 그리고 영혼이 조화로운 상태이다.

Health is a state of complete harmony of the body, mind and spirit. When one is free from physical disabilities and mental distractions, the gates of the soul open. (B.K.S. Iyengar)

건강은 몸과 마음 그리고 영혼의 완전한 조화의 상태이다. 어떤 사람이 신체 장애와 정신적 혼란으로부터 벗어난다면, 영혼의 문이 열린다. (아이엔저)

몸과 마음은 하나입니다. 우리의 생각은 감정과 행동에 영향을 주고, 육체의 상태는 우리의 생각과 마음에 영향을 줍니다.

기분 좋은 생각을 하게 되면 감정이 좋아지고 우리의 몸은 가벼워지고 행동도 긍정적이 됩니다. 반대의 경우도 마찬가지여서, 기분 나쁜 생각을 하게 되면 감정이 나빠지고 몸의 상태는 무거워지고 행동은 부정적이 됩니다.

따라서 우리는 신체뿐만 아니라 마음과 영혼도 함께 조화를 이룬 상태가 되었을 때 건강하다고 말할 수 있습니다. 결국, 건강은 긍정적 생각에서 출발합니다. 건강한 여러분이 되기를 기원합니다.