

35. Essayons de résumer

- Vivez sainement (alimentation et habillement)
- Parlez avec votre partenaire au lieu de regarder ensemble la TV
- **N'essayez pas la voie facile qui est de cacher le problème**
- Cherchez de l'aide avant que vous n'ayez un problème chronique
- Travaillez durement (ce n'est pas le travail qui rend malade, mais les soucis)
- Essayez de réduire le mental au maximum (par la méditation par exemple)
- Parlez ou communiquez avec le Divin
- Répétez un nom Divin
- Acceptez tout
- Soyez heureux (il suffit de vivre au jour le jour) (...à chaque jour suffit sa peine)

Remarque importante

Si vous êtes déjà tributaire de cachets ou de médicaments de toutes sortes, vous devez continuer de les prendre selon les instructions de votre médecin !

Si vous entreprenez une thérapie naturelle ou une thérapie complémentaire, vous pourrez probablement diminuer les médicaments chimiques, mais seulement si votre médecin est d'accord.

La meilleure façon d'arrêter les « cachets » c'est de guérir, donc de remédier à une situation qui vous rend malade !

Ce livre a été écrit en français par un auteur de langue maternelle germanique.

Un grand merci aux personnes qui m'ont signalé les fautes de frappe. Et un très grand merci à Christelle, Dominique et Marianne pour leurs remarques : « Qu'est-ce que tu voulais dire par là ? »