

Mũi nguyên tắc thêm nhĩ u tu i

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 19:20

Đêm 7 ngày 3 ra vào không k ...

Xin Quý v ch c n nh :

* Đêm B y : ng trên 7 gi trong m t đêm

* Ngày Ba : m t ngày ăn ba b a hay nhi u h n.

* Vô ra không tính : m i l n đi ra ho c đi vô, nh u ng nhi u n c.

1. Câu châm ngôn th nh t:

“Trong thiên h , không có chuy n làm bi ng mà có th có m t thân th kh e m nh.”

2. Câu châm ngôn th hai:

-Đi v i nh ng vi c không vui v c a dĩ vãng và ngh ch c nh, không th y khó ch u.

-Đi v i nh ng ngày s p t i không có c v ng quá cao, nh ng luôn c u bình an h nh phúc.

Ba D NG

1. B o d ng.
2. Dinh d ng.

Mười nguyên tắc thêm niềm vui

Tác Giả: Saigon Echo số 1
Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 19:20

3. Tu dưỡng.

Bốn QUÊN

1. Quên tuổ tác.
2. Quên tiền tài.
3. Quên con cái.
4. Quên buồn phiền.

Năm PHÚC

1. Có thân thể mạnh khỏe, gọi là phúc.
2. Có vui thú đọc sách, gọi là phúc.
3. Có bạn bè tri kỷ, gọi là phúc.
4. Có người như đấng anh, gọi là phúc.
5. Làm những việc mà mình thích làm, gọi là phúc.

Sáu VUI

1. Một vui là học như không nghĩ.
2. Hai vui là con cái đọc sách.
3. Ba vui là vô dục vọng.
4. Bốn vui là vui vẻ với tâm mà không xấu hổ ..
5. Năm vui là có niềm vui bạn học.
6. Sáu vui là tâm tình không già.

Bảy SUNG SONG

1. Biết đọc những song song.
2. Biết giữ trí khi nhận lời.

M i nguyên t c th thêm nhi u tu i

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 19:20

3. Bi t đ c chí tìm ni m vui.
4. Khi c p th i bi t tìm ni m vui.
5. Bi t dùng ng i làm vui.
6. Bi t vui khi hành thi n.
7. Bình an là vui nh t.

Tám CHÚT XÍU

1. Mi ng ng t ngào thêm m t chút n a.
2. Đ u óc ho t đ ng thêm m t chút n a.
3. Nóng gi n ít thêm m t chút n a.
4. Đ l ng nhi u h n m t chút n a.
5. Lòng r ng rãi thêm m t chút n a.
6. Làm vi c nhi u thêm m t chút n a.
7. Nói năng nh nhàng thêm chút xíu n a.
8. Mĩm c i nhi u thêm chút n a.

Chín TH NG

1. R ng th ng ng m.
2. N c mi ng th ng nu t.
3. Mũi th ng v e.
4. M t th ng đ ng.
5. M t th ng lau.
6. Chân th ng xoa (bóp).
7. B ng th ng xoay.
8. Chi th ng v n.
9. H u môn th ng co bóp

M I NGUYÊN T C KH E M NH

1. Ít th t, nhi u rau.
2. Ít m n, nhi u chua.
3. Ít đ ng, nhi u trái cây.

Mô i nguyên t c th thêm nhi u tu i

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 19:20

4. Ít ăn, nhai nhi u.
5. Ít áo, t m nhi u.
6. Ít nói, làm nhi u.
7. Ít mu n, b thí nhi u.
8. Ít u t , ng nhi u h n.
9. Ít đi xe, đi b nhi u.
10. Ít nóng gi n, c i nhi u h n.