

## Re: инволюция человечества

Послан Льоша - 12.09.2012 19:22

---

### Nex75 написал:

Ясно. Напиши что за 12 правил?

Система Иванова &quot;Детка&quot;:

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы было тебе хорошо. Купайся в чём можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание завершай холодным.
2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и пожелай людям здоровья.
3. Не употребляй алкоголь и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если же тебе трудно, то держись хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплёвывай из себя ничего. Привыкни к этому - это твоё здоровье.
7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.
8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу мира.
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное - делай.
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

=====

**Re: инволюция человечества**

Послан danon2004 - 09.12.2012 05:21

---

прям как заповеди))))))

=====

**Re: инволюция человечества**

Послан three\_cats - 09.12.2012 13:05

---

Молодец!

=====