



LES CONSEILS QUE LE Pr LEUNG KOK YUEN DONNAIT À SES PATIENTS



**Pour obtenir un effet maximum du traitement traditionnel chinois,
je vous recommande vivement le programme suivant :**

- *Modifiez progressivement votre alimentation en suivant les conseils qui vous sont donnés.*
- *Commencez progressivement à faire des exercices chinois (Qi Gong) en les adaptant à vos besoins et vos possibilités et vos besoins.*

**Et d'une manière plus générale, adoptez une philosophie de la vie,
une manière de voir les choses qui mette l'accent sur les points suivant :**

- *Faites toute chose en conscience. Soyez responsable de vos actions, de vos actes et de vos choix .*
- *Extériorisez-vous et impliquez-vous dans des activités et des pensées altruistes. Ces pensées doivent déboucher sur des actions qui soient plus grandes que vous, qui soient enrichissantes et vous rendent plus fort moralement.*
- *Solutionnez les conflits le plus rapidement possible pour éviter les déperditions d'énergie émotionnelle. Juste ou injuste, bonne ou mauvaise, quelle que soit votre décision, qu'elle vous fasse perdre ou gagner, essayez de trouver la meilleure solution de votre point de vue le plus rapidement possible et passez à autre chose.*
- *Vivez pleinement le reste de votre vie.*
- *Si vous avez commis une erreur, corrigez-la et passez à la suite.*
- *Sachez vous accepter vous-même, vous aimer, vous respecter. Sachez vous dire « oui » ou « non ». Soyez attentif à vos impressions intérieures et appréciez-les.*
- *Soyez à l'aise avec vous-même quand vous êtes seul.*
- *Aimez votre entourage. C'est une absolue nécessité si l'on veut pouvoir vivre en société, ce qui contribue à favoriser la santé.*