

# Les conseils

## du Professeur Leung Kokyuen

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

- 1. Modifiez progressivement votre alimentation en suivant les conseils.*
- 2. Commencez progressivement à faire des exercices chinois en les adaptant à vos besoins.*
- 3. Et surtout, adoptez une philosophie de la vie, une manière de voir les choses qui mettent l'accent sur les points suivants :*
  - Vous rendre responsable de vos actions et de vos choix.*
  - Vous extérioriser et vous impliquer 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.*
  - Vous permettre de solutionner le plus rapidement possible les conflits 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.*
  - 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. Aimer son entourage est une absolue nécessité si l'on veut pouvoir vivre en société, ce qui contribue à favoriser la santé.*

*Leung Kokyuen*

梁覺玄