

10 Tipps zum Wohlfühlen

Mit diesen Tipps achtest du auf deinen Körper, deinen Verstand und deinen Geist.

1. Werde ganz **RUHIG** und **ATME** tief durch.
(Psalm 107:29)



2. Stärke dein **HERZ** durch **DIENT AM NÄCHSTEN**.
(Mosia 2:17)



3. Nutze deine **AUGEN** und sieh das **GUTE** in der Welt.
(Matthäus 6:22)

4. Gib deinem **GEIST** Nahrung durch **TÄGLICHES BETEN**.
(Lehre und Bündnisse 19:38)



5. Putze deine **ZÄHNE** und lächle mit **FRÖHLICHEM HERZEN**.
(Sprichwörter 15:13)



6. **BEWEGE** dich und stärke so deine **MUSKELN**.
(Jesaja 40:31)



7. **SCHLAFE** jede **NACHT** ausreichend.
(Lehre und Bündnisse 88:124)



8. Ernähre dich **GESUND**, damit dein Körper **STARK** bleibt.
(Lehre und Bündnisse 59:17-19)



9. Achte auf **KÖRPERPFLEGE** und **HYGIENE**.
(Jesaja 1:16)



10. **LERNE** Neues und trainiere so dein **GEHIRN**.
(Lehre und Bündnisse 109:7)

