

José Carlos Pereira Jotz

Espírito Saudável

Mente sã e corpo sã



3ª EDIÇÃO REVISADA

Resumo de Espírito Saudável. Mente Sã e Corpo Sã - 3ª Edição

Consideramos que estamos saudáveis quando nenhum sinal ou sintoma está perceptível aos sentidos. Quando surge a doença, buscamos a causa nos agentes, microscópicos ou químicos, esquecendo do nosso espírito, que preside e governa mente e corpo.

Para alcançar a saúde plena, precisamos adquirir as virtudes que harmonizarão nosso espírito, requisito fundamental para atingirmos os verdadeiros fins de nossa existência. "Espírito Saudável - Mente Sã" e Corpo Sã leva em conta a saúde espiritual como condição necessária para a saúde física e mental.

Mas o que pode ser, entendido por um espírito saudável? O que é preciso fazer para ter um espírito saudável? Quais são os fatores que interferem no equilíbrio espiritual? De que forma o espírito vai influenciar na saúde do corpo e da mente?

Estas são algumas, questões que serão abordadas ao longo do livro.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)