

10 måder at passe på sig selv og føle sig godt tilpas på!

Følg disse råd for at passe godt på jeres krop, sind og ånd.

1. Gør dit sind **ROLIGT** og **TRÆK VEJRET.**
(Sl 107:29)



2. Styrk dit **HJERTE** gennem **TJENESTE.**
(Mosi 2:17)



3. Brug dine **ØJNE** til at se det **GODE** i verden.
(Matt 6:22)



4. Plej din **ÅND** med **DAGLIG BØN.**
(L&P 19:38)



5. Børst dine **TÆNDER** og **SMIL.**
(Ordsp 15:13)



6. **BEVÆG** din krop og opbyg dine **MUSKLER.**
(Es 40:31)



7. Få **SØVN** nok hver **NAT.**
(L&P 88:124)



8. Spis **SUND MAD** for at holde din krop **STÆRK.**
(L&P 59:17-19)



9. Hold dig **PÆN** og **REN.**
(Es 1:16)



10. **LÆR** nye ting for at træne din **HJERNE.**
(L&P 109:7)

