

10 måter å ta vare på seg selv og føle seg bra!

Følg disse tipsene for å ta godt vare på kroppen, sinnet og ånden.

1. RO DEG NED og PUST.
(Salmene 107:29)



2. Styrk ditt HJERTE med TJENESTE.
(Mosiah 2:17)



3. Bruk dine ØYNE til å se det GODE i verden.
(Matteus 6:22)



4. Gi næring til din ÅND med DAGLIG BØNN.
(Lære og pakter 19:38)



5. Puss TENNENE og SMIL.
(Salomos Ordspråk 15:13)

(Salomos Ordspråk 15:13)



6. BEVEG kroppen og bygg opp MUSKLENE.
(Jesaja 40:31)



7. Få nok SØVN hver NATT.
(Lære og pakter 88:124)



8. Spis GOD MAT for å holde kroppen STERK.
(Lære og pakter 59:17-19)



9. Hold deg REN og VELSTELT.
(Jesaja 1:16)



10. LÆR nye ting for å trene opp HJERNEN.
(Lære og pakter 109:7)

