Decalogo per la salute consapevole

Io sono responsabile della mia salute. Io non delego ad altri le scelte per la mia salute. Io mi informo da varie fonti, mi pongo domande e decido liberamente. Nessuno mi può vessare, perseguire e ricattare per quel che penso e scelgo per me stesso e per i miei figli in questioni di salute.

Il mio corpo è mio alleato ed è in grado di autoguarirsi, perché il suo scopo/funzione primaria è tenermi in vita, come è dimostrato dalla storia dell'umanità. Io devo soltanto imparare a comprenderlo e ad assecondarlo con uno stile di vita consapevole.

Io indago l'origine dei miei malanni e credo che la malattia sia qualcosa che ha origine dentro di me e che non possa colpire tutte le persone alla stessa maniera.

Io non sono una somma di organi. Io sono un individuo fatto di corpo, mente e spirito. Io ho una visione d'insieme di me stesso e non trascuro nessuna delle mie componenti nella cura della mia salute. Io educo me stesso e i miei figli a piccoli gesti quotidiani e a scelte di vita salutari.

Io ho uno stile di vita corretto: mangio bene, dormo a sufficienza, accetto le mie fragilità, conosco i limiti del mio organismo, mi muovo regolarmente senza inseguire canoni estetici e comportamentali imposti da altri.

Io accetto la mia unicità di individuo, con un mio aspetto, con una mia costituzione, con un mio particolare modo di pensare, di sentire e di agire e rivendico il diritto alla piena espressione di me stesso in tutte le mie componenti organiche, emozionali e mentali.

Io coltivo relazioni sane con gli altri e sono alla ricerca dell'armonia fra gli esseri umani. Io comprendo le mie emozioni e i comportamenti che ne derivano. Io riconosco agli altri tutti i diritti che rivendico per me stesso.

La natura ha in sé tutto ciò che serve alla mia salute. Prima di rivolgermi a farmaci sintetici, mi rivolgo ai rimedi naturali della tradizione del mio Paese e a pratiche che stimolano le funzioni fisiologiche del mio sistema mente-corpo.

Io rispetto l'ambiente in cui vivo e le creature che lo abitano avendo coscienza ceh vivo in simbiosi con loro. Amo la mia terra e il pianeta e desidero preservarli per le future generazioni.

Io rivendico la mia libertà di cura e la libertà di scelta terapeutica del mio medico. Nessuno mi può obbligare a trattamenti sanitari che non condivido né obbligare il mio medico a curarmi con protocolli che ripugnano alla sua conoscenze.