

thuyết phục anh ta thôi không chụp X-quang nữa. Tôi cũng từng yêu cầu hàng trăm người khác dừng tất cả các xét nghiệm điện tâm đồ vì thực tế là tim họ hoàn toàn bình thường”.

3. *Hãy cảm ơn cuộc sống vì bạn còn được khỏe mạnh đến bây giờ.* Có một câu nói đáng được nhắc đi nhắc lại nhiều lần: “Tôi đã luôn ca cảm chỉ vì mình có đôi giày lỗi thời cho đến ngày tôi gặp một người không còn chân để được mang giày”. Bởi thế, thay vì kêu ca than phiền “cảm thấy bất ổn”, bạn nên vui sướng, hạnh phúc vì mình vẫn khỏe mạnh, lành lặn vào lúc này. Điều đó sẽ tốt hơn cho bạn rất nhiều. Liều vắc-xin tốt nhất để tránh những cơn đau, bệnh tật đang giày vò, chính là thái độ lạc quan, sự mãn nguyện và lòng biết ơn vì sức khỏe mà bạn hiện có.
4. *Hãy thường xuyên tự nhắc nhở mình “Thà bị mòn còn hơn bị gỉ”.* Cuộc sống là của chính bạn, hãy tận hưởng hết mình. Đừng lãng phí cuộc sống bằng những suy nghĩ vẩn vơ về bệnh tật.

2. “Nhưng phải có trí tuệ thì mới thành công được chứ!”

Chúng bệnh đổ lỗi cho trí lực bằng lời than phiền “Tôi kém thông minh lắm” là rất thường gặp. Bạn có bất ngờ không, nếu biết căn bệnh này phổ biến đến mức 95% những người xung quanh bạn mắc phải, với các cấp độ khác nhau. Khác với những dạng “tự bào chữa” khác, những người mắc bệnh này thường âm thầm chịu đựng. Chẳng mấy ai dễ dàng