**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**IMAGINAÇÃO**

**A Imaginação Pode Causar Doenças**

**A mente precisa ser controlada, pois tem uma poderosíssima influência sobre a saúde. A imaginação muitas vezes se extravia e, quando com ela se condescende, traz graves formas de doença aos por ela afligidos. Muitos morrem de doenças que na maioria são imaginárias. Conheço várias pessoas que trouxeram sobre si reais doenças por influência da imaginação. Testimonies, vol. 2, pág. 523.**

**Morrem Pessoas que Poderiam Sarar**

**Ao nosso redor estão a morrer milhares que poderiam sarar e viver, se o quisessem, mas prende-os a imaginação. Temem que piorem se trabalharem ou fizerem exercício, quando essa é justamente a mudança de que carecem para se recuperar. Sem isso jamais se sentirão melhor. Deveriam exercer a força de vontade, erguendo-se acima de suas dores e debilidades, empenhar-se em útil atividade, e esquecer que têm dores nas costas, nos lados, nos pulmões e na cabeça. Negligenciar de exercitar todo o corpo, ou parte dele, causará estados doentios. A inatividade de qualquer dos órgãos do corpo será seguida de uma diminuição, no tamanho e na força dos músculos e fará que o sangue flua lerdo através dos vasos de sangue. Testimonies, vol. 3, pág. 76.**

**A Imaginação Pode Controlar Partes do Corpo**

**É a falta de ação harmoniosa no organismo humano que produz enfermidades. A imaginação pode controlar as outras partes do corpo, para dano seu. Todas as partes do organismo precisam trabalhar harmoniosamente. Medicina e Salvação, pág. 291.**

**Convocar o Auxílio da Vontade**

**A indolência é um grande mal. Homens, mulheres e jovens, concentrados em si mesmos, pensam estar em muito piores condições do que realmente estão. Nutrem suas indisposições, pensam nelas e nelas falam, até que sua utilidade parece chegar a termo. Muitos têm ido para a sepultura quando poderiam estar vivos, e deviam estar vivos. Sua imaginação estava enferma. Se tivessem resistido à disposição de ceder às fraquezas e por elas ser vencidos; tivessem chamado em seu auxílio o poder da vontade, poderiam ter vivido para com sua influência ser uma bênção ao mundo. Health Reformer, julho de 1868.**

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp.681-683.***