

# ¡Diez maneras de cuidarse y sentirse muy bien!

Sigue estos consejos para cuidar bien tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

1. **TRANQUILIZA** tu mente y **RESPIRA**.  
(Salmo 107:29)



2. Fortalece tu **CORAZÓN** con **SERVICIO**.  
(Mosiah 2:17)



3. Utiliza los **OJOS** para ver lo **BUENO** que hay en el mundo.  
(Mateo 6:22)



4. Nutre tu **ESPIRITU** con la **ORACIÓN DIARIA**.  
(Doctrina y Convenios 19:38)



5. Cepíllate los **DIENTES** y **SONRÍE**.  
(Proverbios 15:13)



6. **MUEVE** el cuerpo y desarrolla tus **MÚSCULOS**.  
(Isaías 40:31)



7. **DUERME** lo suficiente todas las **NOCHES**.  
(Doctrina y Convenios 88:124)



8. Come **BUENOS ALIMENTOS** para mantener **FUERTE** tu cuerpo.  
(Doctrina y Convenios 59:17-19)



9. Mantente **ASEADO** y **LIMPIO**.  
(Isaías 1:16)



10. **APRENDE** cosas nuevas para ejercitar tu **CEREBRO**.  
(Doctrina y Convenios 109:7)

