Thoughts Matter

Think about what you are thinking about

Here is what Dr. Caroline Leaf, a Cognitive Neuroscientist, has to say about our thoughts:

- **"75% to 95% of the illnesses that plague us today are a direct result of our thought life**. What we think about affects us physically and emotionally."
- "Thoughts are real, physical things that occupy mental real estate. Moment by moment, every day, **you are changing the structure of your brain through your thinking**. When we hope, it is an activity of the mind that changes the structure of our brain in a positive and normal direction."
- "Your body is not in control of your mind—**your mind is in control of your body**, and your mind is stronger than your body. Mind certainly is over matter."
- **"Our thoughts, imagination, and choices can change the structure and function of our brains on every level.**"

The Awkward Conversations are the Ones You Don't Have…Start Talking Today!

ONE JOHNS CREEK
REDUCING YOUTH DRUG USE & PROMOTING COMMUNITY WELLNESS

If you are interested to learn more, suggest topics, and/or be involved please email onejohnscreek@pathways2life.org or check our website www.onejohnscreek.org.
Follow us on Facebook @onejohnscreek for additional information.

Los pensamientos importan

Piensa en lo que estás pensando

Esto es lo que la Dra. Caroline Leaf, una neurocientífica cognitiva, tiene que decir sobre nuestros pensamientos:

- **“Del 75% al 95% de las enfermedades que nos aquejan hoy en día son un resultado directo de nuestra vida de pensamiento**. Lo que pensamos nos afecta física y emocionalmente.”
- "Los pensamientos son cosas reales y físicas que ocupan estados mentales. Momento a momento, todos los días, **estás cambiando la estructura de tu cerebro a través de tu pensamiento**. Cuando esperamos, es una actividad de la mente que cambia la estructura de nuestro cerebro en una dirección positiva y normal.”
- "Tu cuerpo no está en control de tu mente, **tu mente está en control de tu cuerpo**, y tu mente es más fuerte que tu cuerpo. La mente ciertamente está por encima de la materia".
- **"Nuestros pensamientos, imaginación y elecciones pueden cambiar la estructura y la función de nuestros cerebros en todos los niveles.**”

Las conversaciones incómodas son las que no tienes... ¡Empieza a hablar hoy!

ONE JOHNS CREEK
REDUCING YOUTH DRUG USE & PROMOTING COMMUNITY WELLNESS

Si está interesado en obtener más información, sugerir temas y / o participar, envíe un correo electrónico a onejohnscreek@pathways2life.org o consulte nuestro sitio web www.onejohnscreek.org. Síguenos en Facebook @onejohnscreek para obtener información adicional.