روتين في قضاء وقت العطلة، من الضروري والصحي فعل أشياء لكسر هذا الروتين، لذا إليك بعض الأنشطة المناسبة التي تساعدك على ذلك: وكذلك في أوقات العمل إن كان عملك يسمح بذلك. تسمح رحلات العمل بكسر الروتين دون الانقطاع عن سير العمل. 3. اعمل في بعض الأيام حتى ساعات متأخرة من الوقت، وفي أيام أخرى يمكنك بدء العمل في الصباح الباكر.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي