

ينفق اغلب الناس طاقتهم العاطفيه في الانزعاج والغضب بشأن احدث وقعت فيما مضى . فلا خير يمكن ان يأتي من وراء الشكوى المتواصله من الماضي والأسوء من هذا ، ان تلك العواطف السلبيه التي تبقى حيه باستعادة احدث الماضي تحرمك ماتستحقه من مشاعر البهجة والفرح التي يمكنك ممارستها عن طريق التفكير بشأن احتمالات المستقبل.