\جميعنا بحاجة لأن ندرك ونتذكر أهمية أن نكون متوازنين في حياتنا ، لذلك ضع أهدافاً لنفسك لتحققها في الوقت النوعي الذي ستقضيه مع عائلتك ، وضع أهدافاً لنفسك لتحققها في الوقت الذي ستقضيه بشكل مثمر في العمل ، ولا تنس أنك بحاجة لأن تضع هدفاً لتحققه في الوقت الذي ستمضيه مع نفسك ، إذ ينسى الكثير منا وأعترف بأنني الأسوأ في هذا الجزء أن يخصص أي جزء من الوقت لنفسه فقط ، إننا ننشغل بالاهتمام بجميع الأشخاص وجميع الأشياء من حولنا بحيث ننسى كلياً الاهتمام بأنفسنا . خصص القليل من الوقت لتتأمل لوحدك كل ، صف ذهنك واجلس في سكون ، إن مكاناً ما جميلاً وهادئاً سيكون المكان الأفضل للقيام بذلك ولكن أي مكان هادئ سيؤدي الغرض ، دع عقلك يفكر في كل الجمال الموجود حولك في هذا العالم ، أولا تفكر بشيء على الإطلاق فقط ادخل في حالة سلام ،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي