أهمية التوازن بين الحياة الشخصية والعمل حيث تزدحم الجداول بالمواعيد والمهام، ومع ذلك، بل ضرورة للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية. عندما يفرط الشخص في العمل ويغفل عن العناية بنفسه أو قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء، فإنه يعرض نفسه للإجهاد والإرهاق، بالمقابل، عندما يتعلم الشخص كيفية تخصيص وقت للاسترخاء والأنشطة التي تجلب له السعادة والراحة، فإنه يصبح أكثر قدرة على التركيز والإنجاز في العمل. لذا، من المهم أن يضع كل فرد لنفسه حدوداً واضحة بين العمل وأوقات الراحة، ،ويحرص على تخصيص وقت كافٍ للعناية بنفسه وأحبائه

Summarized by © lakhasly.com