

نکته‌های طلایی آرامشی

- سعی کنید به شکست به‌عنوان راه جدیدی بنگرید. راهی که شما را به تفکر پیرامون بازسازی و تولد دوباره، راهنمایی می‌کند.
- اگر قبول کنید که آن چه برای تان پیش می‌آید، به‌وسیله‌ی حکمت خداوند تعیین شده، دیگر از وقوع هیچ حادثه‌ی بدی، سراسیمه نمی‌شوید و نگرانی به دل خود، راه نمی‌دهید.
- فکر نکنید که از شما گذشته و یادگرفتن هنری تازه، خاص جوان ترهاسست. برای آموختن نقاشی، موسیقی، شعر، داستان و نمایش، سن و سال مهم نیست بلکه علاقه، اهمیت دارد. فراموش نکنید هیچ آرامبخش اعصابی، هیچ آمپول خواب‌آوری و هیچ لالایی، آرامبخش‌تر از
- نگاه کردن به ساخته‌ی دست خودتان نیست.
- سعی کنید در محیط کار با کسی بیش از آن چه که لازم است، صمیمی نشوید. در برابر افرادی که سعی دارند بیش از آن چه که لازم است راجع به شما بدانند، تنها به لبخندی اکتفا کرده و آن گاه، روند صحبت را تغییر دهید.
- میز کار خود را تمیز کرده تا فردا صبح، آسوده‌تر به کار خود بپردازید. هرگز چند کار را با هم انجام ندهید، بلکه کاری را شروع کرده، به پایان برسانید و بعد به سراغ کار دیگری بروید.

