

## كيف تتخلص من أحلام اليقظة؟

ما دامت أحلام اليقظة محدودة وليست زائدة عن الحد فهي أمر غير مضر لكنها لو زادت عن الحد قد تلهي الإنسان عن عمله وتسبب له تراجعاً في حياته ومن أجل التخلص من أحلام اليقظة ينصح بما يلي:

- النوم جيداً لمدة ما بين 7 أو 8 ساعات يومياً.
- تناول وجبة إفطار صحية.
- محاولة شغل النفس طوال الوقت.
- لعب الرياضة خصوصاً رياضة المشي.
- عندما يبدأ حلم اليقظة قل لنفسك " توقف .. توقف".
- الحد من الوقت الذي نقضيه على التلفاز.
- وضع قائمة مهام تجعل عقلنا مشغولاً به طوال اليوم.

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...