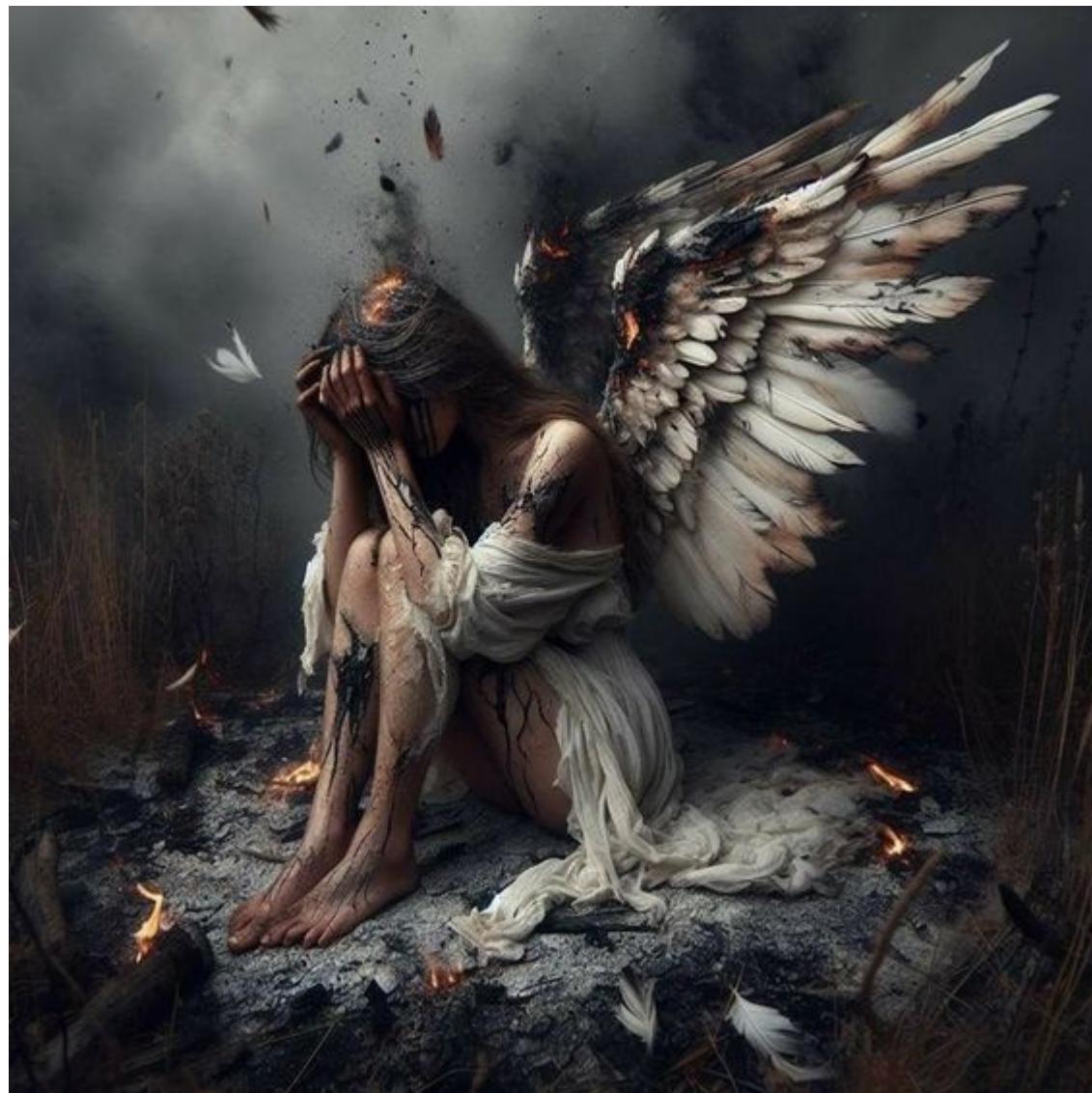


Özüñiz üçin wagt belläň!

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 26 января, 2025

Özüñiz üçin wagt belläň! ÖZÜÑIZ ÜÇİN WAGT BELLÄÑ!



Çagalyk döwrünizde ýa-ha doganlaryňz ýa-da bolmasa ulularyň biri bilen bir otagna ýatmaly bolansyňz. Soň öýlenersiniz, çaga-çuga örñär. Öýde ýene-de özbaşdak otagyňz bolmaz. Gepiň keltesi, maşgala aladalary bilen gümra bolýandygyňz üçin özüñize seredere wagtam tapmarsynyz. Ne-hä diňe özüñize degişli otagyňz, ne-de özüñize seredere wagtyňz bolar. Aslynda wagtal-wagtal ýeke bolmak, öz böwrüni diňlemek we diňe göwnüne ýaraýan zady etmek hem zerurlykdyr. Biz size uzak gün bir burça dykylyp busup oturyň diýmeýaris. Emma hiç bolmandıa günde ýarym sagat özüñiz bilen gyzyklanyň. Hatda ýeke ýasaýan

adamyň hem wagtal-wagtal özüne üns bermegi gerek. Az wagtlyk ýeke galmaň we özüne üns bermek täzeden güýç almak diýmekdir. Hiç zada islegiň bolmazlygy, işleriň haýal ýöremegi adamlaryň özlerine üns bermegi üçin wagt tapmaýandyklaryndan gözbaş alýar. Käwagt ýeke galyp özüne dynç bermezlik fiziki we ruhy saglygyňa-da zeper ýetirýär. Ýeke galmaň zerurlygy adamlaryň ýasaýyş şertlerine görä üýtgäp bilyär. Ýagny bir ottagda özbaşdak işleyän adamyň köpcülik bilen işleyänlere garanyňda ýeke bolmaň zerurlygy azdyr. Hemiše köpcüligiň arasynda bolýan adamyň wagtal-wagtal ýeke bolup, özüne wagt sarp etmegi hökmandyr. Töweregimizdäki adamlar bilen gowy gatnaşyk saklamagyňyz üçin hem özüñizi oňat duýmagyňyz gerek.

- **Göwnüñiziň islän zadyny ediň!**

Ýeke galan wagtynyz kitap okap, saz diňläp ýa-da göwnüñiziň islän zadyny edip bilersiniz. Günüň dowamynda işiniz näçe köp bolsa-da özüňize üns bermek üçin wagt tapmaga çalşyň. Günüň belli bir wagtygyny özüňiz üçin sarp etmegi endik ediniň.

Bahar BERKMAN. Medisina