

Экономь силы, энергию. Постарайся не растрачивать их понапрасну. Проведи день в уединении. Не торопись никуда, не спеши жить. Ни в коем случае не участвуй в общественных мероприятиях, не ходи в места большого скопления народа. Вечер проведи дома, вдали от шума и "фейерверков". ...