

Этот день лучше всего провести в полном состоянии покоя. Однако вы прекрасно понимаете, что это невозможно. Именно поэтому вам стоит обратить внимание на техники медитации и абстрагирования от окружающей обстановки. Помните, что время неумолимо бежит вперед и у вас не остается выбора, кроме как бежать за ним вдогонку. Отрегулируйте свой режим дня. ...