

image not found or type unknown



Aber leider verbringen die Menschen den größten Teil ihres Lebens bei der Arbeit. Die Arbeit von niemand anderem brachte Gesundheit. Während wir jung und gesund sind, verbringen wir unsere ganze Zeit damit, auf der Arbeit zu verschwinden. Aber wenn wir nicht mehr arbeiten müssen, gibt es keine Gesundheit mehr, um das Leben zu genießen. Wir arbeiten viel und dann nehmen wir lange Behandlung. In der Zwischenzeit vergeht das Leben.

Ich mag diese Ausrichtung überhaupt nicht. Natürlich müssen wir alle arbeiten. Die Menschen müssen Miete, Auto, verschiedene Kredite, Essen, Kleidung und Bildung bezahlen. Im Durchschnitt bietet Arbeit einen ganzen Tag 5 mal pro Woche, aber das Gehalt ist nicht hoch. Die Menschen verbringen ihr gesamtes Leben auf der Arbeit, um ihre Bedürfnisse zu decken.

Dies bedeutet nicht, dass Sie nicht arbeiten können, ohne Ihre Gesundheit zu zerstören und gleichzeitig das Leben zu genießen. Sie müssen nur Ihre Prioritäten und Wünsche gut planen. Finde zuallererst einen Job, den du magst. Sie werden tun, was Sie lieben und dafür bezahlt werden. Es wird dich glücklich machen und überflüssige Nerven loswerden. Wählen Sie einen Zeitplan, damit Sie genug Freizeit für sich und Ihre Lieben haben. Sport treiben, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Nehmen Sie sich Zeit für einen Arztbesuch. Auch wenn Sie nichts stört, ist eine Routineinspektion nicht überflüssig. Finde ein Hobby, um das Leben zu genießen. Es kann Zeichnen, Singen, Tanzen, verschiedene Sportarten, Brettspiele, Schreiben und mehr sein. Und am wichtigsten ist, verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie und Freunden. Es ist viel wichtiger als alle Probleme.

Wenn Sie einem ähnlichen Regime folgen, werden Sie in der Lage sein zu arbeiten, das Leben zu genießen und Ihre Gesundheit nicht zu zerstören. Schätzen Sie Ihre Gesundheit, genießen Sie das Leben, bis es an Ihnen vorbeigeht.