



Mindenkinek tele van az élete problémákkal. Azt sem tudod, mikor mihez kapjál. Ilyenkor érdemes elmenni futni. Ne gondolkodj semmin, csak vedd fel a cipődet, és indulj el. Még akkor is, ha csak 10-12 perced van.

Az első 5 percben meglátod, hogy teljesen ki fog ürülni a fejed. Végre a szabad levegőn (szabadot mondtam, és nem tisztát, mert hát ki tudja, hogy éppen milyen az időjárás; arra figyelj, hogy szmogriadóban azért nem menj ki), amikor elkezded futni, és friss oxigén jut az agyadba, az első a szabadság érzése lesz. Mintha levetted volna a láncaidat. Utána teljesen más szemszögből fognak előkerülni a problémák, távolról fogod őket látni, és innen sokkal jobb megoldási útvonalakat fogsz látni magad előtt. Mire a zuhany alá állsz, lelkesen és energiád teljében fogsz nekiállni a megoldásnak. Hajrá!

[template](#) [joomla](#)