

Recharge

NOTABLE QUOTES 

Sometimes the most productive thing you can do is relax.—Mark Black

While there's nothing wrong in being very productive, your brain still needs some rest to be fully operational whenever you need it.—Debeena Harris

Show me a worrying person and I will show you a person who does not know how to relax.—Albert E. Cliffe

No matter how much pressure you feel at work, if you could find ways to relax for at least five minutes every hour, you'd be more productive.—Dr. Joyce Brothers

He enjoys true leisure who has time to improve his soul's estate.

—Henry David Thoreau

Sometimes it's important to work for that pot of gold. But other times it's essential to take time off and to make sure that your most important decision in the day simply consists of choosing which color to slide down on the rainbow.

—Douglas Pagels

Take rest; a field that has rested gives a bountiful crop.—Ovid

Never lose sight of this important truth: no one can be truly great until he has gained a knowledge of himself, a knowledge which can only be acquired by occasional retirement.—Johann Georg von Zimmermann

For fast-acting relief try slowing down.
—Lily Tomlin

Every now and then go away, have a little relaxation, for when you come back to your work your judgment will be surer. Go some distance away because then the work appears smaller, and more of it can be taken in at a glance and a lack of harmony and proportion is more readily seen.—Leonardo Da Vinci





إعادة الشحن

أحياناً تكون أكثر الأشياء التي تفعلها إنتاجية هي الإسترخاء - مارك بلاك

ليس سيئاً أن تكون إنتاجيتك عالية، إلا أن دماغك بحاجة إلى بعض الراحة لكي يعمل بشكل كامل - ديبينا هاريس

أرنى شخصاً مهوماً وسوف أريك شخصاً لا يعرف كيف يسترخي - البرت كليف

مهما كان حجم الضغط الذي ت تعرض له في العمل، إذا كان بمقدورك أن تجد الطرق لكي تسترخي لمدة خمس دقائق على الأقل كل ساعة، فسوف تكون أكثر إنتاجية - جويس برذرنس

من أجل راحة سريعة الفعالية جرب الإبطاء - ليلي تولين

الشخص الذي يستمتع بوقت الفراغ هو الذي يكون لديه الوقت لكي يحسن من حالته الروحية - هنري ديفيد ثورو

خذ قسطاً من الراحة، إن الحقل الذي حصل على الراحة يعطي محصولاً كبيراً - اوبيد

