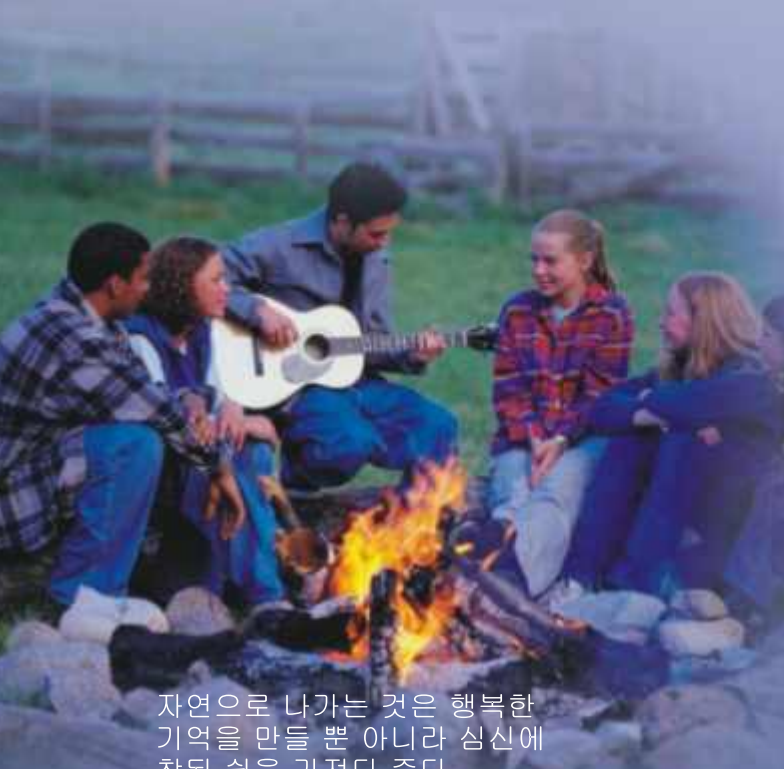


휴식

휴식

- ▶ 일과 사이 사이의 휴식 시간은 작업능력과 안정성을 높인다
- ▶ 독서와 걷기는 마음을 안정시킨다
- ▶ 일주일 중 하루를 쉬는 것은 필수적이다



자연으로 나가는 것은 행복한 기억을 만들 뿐 아니라 심신에 참된 쉼을 가져다 준다.



어린이들만 휴식이 필요한 것이 아니다. 작업 중 매 시간마다 갖는 짧은 휴식 시간은 신체적, 정신적 능력을 증가시킨다.



일주일 중 하루를 쉬는 것은 남은 일주일을 위한 능력과 동기를 2배나 향상시킨다.

숙면을 취하기 위해서는

- ▶ 매일 밤 7-8시간의 수면을 취한다
- ▶ 저녁은 잠들기 최소한 4시간 전에 마친다
- ▶ 밤 10시 이전에 잠자리에 드는것이 좋다
- ▶ 알코올, 니코틴, 커피는 피한다
- ▶ 신선한 공기를 마시기 위해 창문을 열어둔다
- ▶ 편안한 마음으로 잠자리에 든다

“수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라. 내가 너희를 쉬게 하리라.”

예수님, 마태복음 11:28-30

