كيف أرتب حياتي | أتخلص من القلق و التوتر | و تتخلص من إحساس التشتت و عدم التركيز

في هذا البودكاست ساشارك معاكم خطوات عملية ساعدتني جدا و خلتني أعيش صفاء الذهني و ابتعد كثيرا عن المشتتات و توترات التي كانت موجودة في حياتي و خلتني اركز و ابدع و انجز في حياتي ,