

# 068

A-PDF SPLIT Demo Purchase from <http://a-pdf.com>

珍惜、享受、体味独处的时间。

无论工作或生活，我们都处在和他人的关联之中。正因为一直和他人产生关联，如果没有自己的时间，会积累相当大的压力。在工作的间隙，拿出五分钟来给自己发呆。下班的路上，一个人独处。有意识地创造自己的时间吧。在咖啡店里喝茶；呼吸外面的空气；散步。享受独处的时间，品味自己的时间，既对保持心灵的平衡有进益，也能重整自身。