

# You Must Have Rest to Do Your Best

NOTABLE QUOTES



Life is not a race, but a journey to be savored each step of the way.

Do not run through life so fast that you forget not only where you have been, but also where you are going.

People are a lot like batteries; they need rest, they need recharging, and they can't stand too much draining. You've got to take care of yourself.

Proper diet, proper exercise, proper rest, and proper living will keep almost anyone healthy.

When you are tired, you need to rest. When you are weary, you need to step back and pass the baton to others. You need to know when to go and when to stop, when to give and when to save, when to work and when to relax, when to press on and when to reflect.

People who take time to be alone usually have depth, originality, and quiet confidence.

Don't work so hard that you die of improvements. No work is too important to stop for a few minutes of inspiration and physical rest.

If you're trusting you're not heard to fret. If you're fretting you're not trusting yet.

We always need to have a quiet spirit about us, which engenders trust and faith, confidence and peace, rest and assurance in others as well, for our spirits are contagious.

God is the only One who can give meaning to the universe, purpose to the planets, love to your heart, peace to your mind, health to your body, rest to your spirit, happiness to your life, and joy to your soul.





# خذ قسطاً من الراحة، تعط أفضل ما عندك!

الناس الذين يمضون بعض الوقت لوحدهم، يتميزون  
عادة بالعمق والأصالة والإيمان القوي.

♦  
لا ترهق نفسك بالعمل، فأنك تعرّض حياتك للخطر!  
ان الراحة تمنحك فرصاً أكبر للخلق والابداع!

♦  
 علينا ان نتحلى بروح هادئة، تبعث بالثقة والآيمان،  
والهدوء والراحة والطمأنينة في الآخرين، لأننا نتأثر في  
من حولنا وان لم ندرك ذلك.

♦  
ان الله هو الوحيد الذي اعطى لهذا الكون معنى، خلق  
الكواكب لسبب، وغرس الحب في قلوبنا، والسلام في  
نفوسنا، وأنعم علينا بالصحة والطمأنينة وأعطى الحياة  
طعم السعادة والفرح الى تنعم به أرواحنا.

ليست الحياة سباقاً، بل هي رحلة علينا الاستمتاع بكل  
خطوة نخطوها فيها.

♦  
لا تمضي سريعاً في هذه الحياة، فإنك لن تنسى فقط من  
اين لتوك ووصلت بل ستتمنى الى اين انت ذاهب ايضاً.

♦  
الناس يشبهون البطاريات في انهم محتاجون للراحة  
والشحن والا فانهم يستنزفون ويستوفون عن العمل  
والعطاء ... فاعتن بنفسك.

♦  
الغذاء الجيد، والتمرين الدائم، والراحة الكافية، والعيش  
بشكل صحيح يبقي أيّاً كان بصحة وعافية.

♦  
عندما تشعر بالتعب عليك أن ترتاح، عندما تشعر  
بالارهاق عليك ان تتراجع وتعط العصا لغيرك، عليك ان  
تعرف متى تتوقف ومتى تتنطلق، متى تعطى ومتى تمنع،  
متى تعمل ومتى ترتاح، متى تصرّ ومتى تتراجع وتتأمل.

