

# STRESS Relief

NOTABLE  
QUOTES



Stress is not what happens to us. It's our response to what happens. And response is something we can choose.

—Maureen Killoran

The truth is that stress doesn't come from your boss, your kids, your spouse, traffic jams, health challenges, or other circumstances. It comes from your thoughts about these circumstances.

—Andrew Bernstein

Our anxiety does not empty tomorrow of its sorrow, but only empties today of its strength.—Charles Spurgeon

It makes no sense to worry about things you have no control over, because there's nothing you can do about them, and why worry about things you do control? The activity of worrying keeps you immobilized.—Wayne Dyer

Stress is the trash of modern life—we all generate it but if you don't dispose of it properly, it will pile up and overtake your life.—Terri Guillemets

Believing that you must do something perfectly is a recipe for stress, and you'll associate that stress with the task and thus condition yourself to avoid it.

—Steve Pavlina

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

Your sense of humor is one of the most powerful tools you have to make certain that your daily mood and emotional state support good health.—Paul E. McGhee, Ph.D.

Tension is who you think you should be. Relaxation is who you are.—Chinese Proverb



# التخلص من الإجهاد

الإجهاد هو قيامة الحياة العصرية - فتحن جميعاً نقوم بتوليه ولكن إذا لم تخلص منه بالشكل الصحيح فإنه سوف يتراكم ويستولى على حياتك - تيري غاليميتيس

من أجل الراحة السريعة حاول الإبطاء - ليلي توملين

ان روح الدعاية لديك هي واحدة من أهم الأدوات القوية التي تجعل مزاجك اليومي ووضعك العاطفي يدعمان الصحة الجيدة - بول اي مكفي

التوتر هو من تعتقد أن عليك أن تكون. والاسترخاء هو من تكون حقاً - مثل صيني

ليس الإجهاد هو الذي يحصل لنا. إنه الإستجابة لما يحدث. والإستجابة هي أمرٌ يمكننا اختياره - مورين كيلوران

الحقيقة هي أن الإجهاد لا يأتي من مديرك أو أطفالك أو زوجتك أو أزمة السير أو التغيرات الصحية أو الظروف الأخرى. إنه يأتي من أفكارك حول تلك الظروف - اندرو بيرنستاين

إن قلقنا لا يُفرغ الفد من الحزن، بل يفرغ اليوم من قوته - تشارلز سبيرجيون

ليس من المنطق القلق حول الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها، لأنه ما من شيء يمكنك القيام به حياتها، فلم القلق حول أشياء ليس لديك سيطرة عليها؟ إن نشاط القلق يجعلك مسلول الحركة - وين داير

