

[www.monblog.com](http://www.monblog.com)

Mon Blog

Bonjour à tous,

Je m'appelle Naji, Ma routine quotidienne est divisée entre le lycée , la maison et les loisirs. Ma vie est simple mais je ne sais pas où vont les 24h. J'arrive toujours en retard à la maison au lycée , au rendez-vous ,partout. Je souffre de ce manque de temps.

Un sciologue m'a conseillé de faire une liste des priorités et de consacrer un temps limité à chaque activité et de pratiquer une heure de sport et d'avoir une alimentatiob équilibré

[www.myblog.com](http://www.myblog.com)

مدونتي

أهلا بالجميع

اسمي ناجي، روتيني اليومي مقسم بين المدرسة الثانوية والمنزل والترفيه. حياتي بسيطة ولكن لا أعرف أين تذهب الـ 24 ساعة. أعود دائمًا إلى المنزل متأخرًا من المدرسة، إلى المواعيد، في كل مكان. وأنا أعاني من ضيق الوقت هذا

نصحتني أحد علماء النفس بوضع قائمة بالأولويات وتخصيص وقت محدود لكل نشاط وممارسة

.ساعة من الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن