

تحسم خلاقه بک، از روش‌های رسیدن به آرامش و رها سازی از تنش‌ها و اضطراب‌ها است.

هر روز بر روی تصویر های ذهنی خود متمرکز شوید، همانطور که انرژی به ماده تبدیل می شود، تصویر های ذهنی شما به تدریج به عینیت می پیوندد البته لازم به ذکر است که برای رسیدن به اهداف تان از تلاش و پشتکار غافل نشوید.(باشگاه خبرنگاران)