

Wielu ludzi to ofiara niezdrowego trybu życia. Pracują nieraz nawet mniej niż inni, a wyglądają najczęściej na strasznie zmęczonych, szczególnie rano. O świcie, na ulicy, widzimy same smutne, zniechęcone twarze. Niechętnie, bez zapału zaczynają nowy dzień. Z niektórymi w ogóle lepiej rano nie rozmawiać. Mnóstwo nieprzyjaznych twarzy w urzędach i warsztatach, przy maszynach do pisania i innych urządzeniach, przy kasie i w kuchni.

Wielu ludzi chwyta się wszelkich dostępnych środków i środków, by się sztucznie „podreperować”. W ten sposób często doświadczają kuracji, która więcej szkodzi niż pomaga. Stają się np. ofiarami telewizji, która sama przez się jest czymś dobrym, ale może też okazywać się zgubnym nałogiem dla ludzi, którzy jej ani siebie nie potrafią opanować. Są też ofiarami wielogodzinnych posiedzeń, gdzie się tak wiele mówi a najczęściej nie ma się nic do powiedzenia.

**Idź spać w porę,
jutro musisz być w dobrym nastroju.**