

# أسرار اليقظة العقلية

أزاي نعيش حياتنا بوعى ونستمتع بالحاضر

الحياة جميلة وحلوة بس احنا مصممين ننكد على نفسنا ونخرب حياتنا بايدينا  
الحل سهل وبسيط وطرق التغيير سهلة وكثير فى كتابى الصغير المتواضع هعرفك حجات هتغير حياتك للافضل

المؤلف : أحمد البدرى