

---

# FULL STOP - 6

---

➤➤ EXCESS OF EVERYTHING IS BAD

➤➤ ➤➤ Channelise Your Energy In Proper Way...

→ हम बहुत ऐसी जगह सेवाओं में पहुँच जाते हैं, जहां हमारे बिना भी सब कुछ बहुत अच्छे से हो रहा है... तो वहाँ न जाकर अपने समय को अच्छे से सदुपयोग करो

➤➤ ➤➤ जरूरत से ज्यादा सोचना आपकी Mental Energy को पूरी तरह से Drain कर देता है

→ Keep A Strong Check On Each & Every Thought....

---

➤➤ Physical Energy For A Perfect Yogi Life

➤➤ ➤➤ Diet Management too IS very Important also

➤➤ ➤➤ Physical Exercise Too Is Very Important

➤➤ ➤➤ Walking should be musti tasking

→ Walking should be combined with **Yog & Manan**

---