

قانون بیوریتم و تناوب بافت زندگی ما را تشکیل می دهد. تناوب همه جا وجود دارد. همه چیز متولد می شوند و می میرند، ما وارد یک فصل می شویم و از فصلی دیگر خارج می شویم ما داخل و خارج می شویم و تغییر می کنیم. دوره های تناوب زندگی به طور مداوم تکرار می شوند. شما همیشه خوشحال نیستید و گاهی احساس اندوه می کنید و این مصداق این ضرب المثل است که هر چیزی که بالا برود پایین هم باید بیاید

بیوریتم دقیقاً همین است وقتی ما به این درک برسیم که کل زندگی بر اساس قانون ریتم و تناوب استوار است راحت تر با سختی ها کنار می آییم و ساعات خوش بیشتری خواهیم داشت. وقتی انتظار ریتم را داشته باشیم و بدانیم که اگر در یک جهت شاد هستیم در جهت دیگر غمگین خواهیم بود. در واقع قانون تناوب همه ما را در بر گرفته است و اگر به این قانون مسلط شویم دیگر کاری از توان ما خارج نیست