

# النصيحة الخامسة

## إبقى نشيطاً



- يساعدني على النوم جيداً
- يعطيني طاقة أكثر
- يمنحني الثقة
- يساعدني على التخلص من التوتر والقلق

### كيف أستطيع أن أبقى نشيطاً؟ أستطيع أن

- أختار الأنشطة التي أحب القيام بها
- أطلب من صديقي أن يشاركني
- التحق بنادي أو فريق رياضي
- أجرب أشياء جديدة
- أخطط أن أكون نشيطاً وألتزم بخطتي

إن لم يكن لك هدف في الحياة فاجعل لنفسك هدف حتى لا تكون كأن لم تكن.

## النصيحة الخامسة

# إبق نشيطاً

ماذا احب؟

ماذا أحب أن أجرب؟

ما هي النشاطات التي أريد أن أقوم بها؟

كم يوم في الأسبوع؟

ما هي الأوقات المخصصة؟

كيف أستطيع أن أذكر نفسي؟

هذا الأسبوع

ماذا فعلت؟

كيف شعرت؟

