



النصيحة الأولى

لا تعيش فارغاً

القيام بأشغال متعددة مهمة لإنها:

- يعزز ثقتي بنفسي
- يزودني بالطاقة
- يحفزني

كيف أستطيع ان أقوم بأعمال إضافية؟ أستطيع:

- أفكر بالاشياء التي استمتع بالقيام بها او الاشياء التي أود أن افعلها
- أحدد هدف بسيط (قضاء بعض الوقت مع الاصدقاء)
- أضع خطة (قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء في عطلة نهاية الاسبوع)
- ألتزم بخطتي (قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء في عطلة نهاية الاسبوع من دون خلق اعداء)
- أفكر بشعوري في تلك اللحظات (قضاء بعض الوقت مع الاصدقاء يجعلني أفضل)
- انتبه لنفسني وأعطيها بعض الوقت لتتأقلم مع الأشياء الجديدة

بعد أن تستيقظ كل يوم، تأمل الطبيعة من حولك،
استشعر جمال الحياة و النعم والصحة الجيدة، فكل
هذا كفيلاً بإسعاد يومك.

النصيحة الأولى

لا تعش فارغاً

الأشياء التي أستمتع بالقيام بها:

هذا الأسبوع أريد أن:

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

عندما أقوم بالأشياء التي أحبها أشعر

ب:

