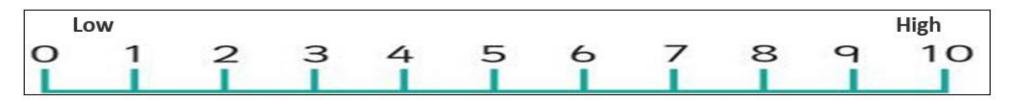
كيف أكون ناجحا في حياتي ؟

SUCCES KEEP ON DOING DO TRY PLANNING ANALYSIS THINK

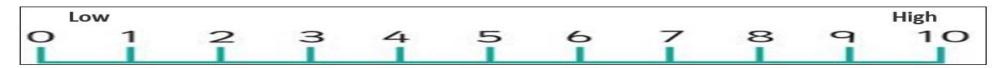
عبارات إيجابية Positive Statements	Score 0-10
هدفي واضح في الحياة ، وكذلك لدي أمل.	
أنا أتفهم الصعوبات والعقبات التي تواجهنني في طريقي.	
أنا لدي صورة إيجابية و مصادر صمود متنوعة .	
لدي إيمان وشعور بأنني سأنجح رغم الصعوبات.	
أنا أستطيع التغلب على مشاكلي وضغوطات الحياة.	
أنا طريقي واضح وأعرف ماذا أفعل وأين أتجه في مساري.	
أنا أستطيع أن أصنع النجاح وأظهره لنفسي و للآخرين.	



ملاحظة: كلما زادت الدرجة كلما زادت مستوى إيجابية العبارة ،الدرجة 10 تعنى إيجابية مرتفعة ، وصفر يعني إيجابية منخفضة جدا

عشرة نصائح لتحقيق أي شيء تريده في الحياة

العبارة	Score 0-10
1- كن ملتزما ووفيا في الطريق التي يأخذك للنجاح .	
2- اهتم بالمعرفة وركز على الخطوات في رحلتك للوصول للهدف ، ولا تكرس كل جهدك فقط من أجل الهدف.	
3- أجعل رحلتك لتحقيق الهدف ممتعة بقدر الإمكان ، لا تكون جديا أكثر من اللازم وتحرم نفسك من كل شيء في سبيل الوصول للهدف.	
4- حاول التخلص من الأفكار السلبية والهدامة التي تسحبك للوراء ، وتجنب الشكوك والتردد والخوف غير الواقعي .	
5-حاول أن تستخدم تخيلاتك و تفكر بطريقة واعية ، و كذلك أن تكون أفعالك واعية وحكيمة إلى حد ما.	
6- تجنب استخدام المبررات لتبرير أخطائك ، ينبغي أن تكون مسؤولا وتحاسب نفسك على أفعالك بصورة متوازنة وعقلانية.	
7- تجنب أن تضل الطريق في رحلتك نحو الهدف ، وأن تتشغل بالثانويات وتبتعد عن الأولويات ، ينبغي أن تقيم أدائك وإنجازاتك المرحلية من وقت لآخر.	
8-لا تعتمد كثيرا على الآخرين في صنع نجاحك من أجل أن لا تصاب بخيبة الأمل ؛ لأن الناس مشغولون في أمورهم الخاصة .	
9-خطط لنجاحاتك ، ولا تجعلها تعتمد على الصدفة ، واكتب خطواتك في مذكرة أسبوعية و اعمل على تقييمها حتى تتأكد أنك تسير في طريق تحقيق الهدف.	
-10 حاول أن تحمي نفسك جيدا ، وتجنب أن تحترق من الداخل وأنت تسير في رحلة تحقيق الهدف.	





هل يمكنك أن ترسم نجاحك في الحياة أو تكتب قصة أو عبارات بخصوص نجاحك مراعبا الحواس الخمسة في تنفيذ هذا النشاط .

5 Senses











Sight

Hearing

Touch

Smell

Taste

- كيف ترى نجاحك ؟
- كيف تستمتع بنجاحك؟
- هل هناك صدى تسمعه لنجاحاتك ؟
 - كيف كانت إنجازاتك ؟