

كيف أكون ناجحا في حياتي ؟

ابدأ ←	فكر	حل	خطط	حاول	افعل	استمر	النجاح
--------	-----	----	-----	------	------	-------	--------



Positive Statements عبارات إيجابية	Score 0-10
هـدفـي واضـح فـي الحـياة ، وكـذلك لـدي أـمل .	
أنا أفهم الصعوبات والعقبات التي تواجهني في طريقي.	
أنا لـدي صـورة إـيجابية و مـصادر صـمود مـتنوعـة .	
لـدي إـيمان وشـعور بـأنـي سـأنـجـح رـغم الصـعوبـات .	
أنا أستطيع التغلب على مشاكل وضغوطات الحياة .	
أنا طريقي واضح وأعرف ماذا أفعل وأين أته 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 تركز 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 ، و اكتب 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 مراعاة 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 ؟