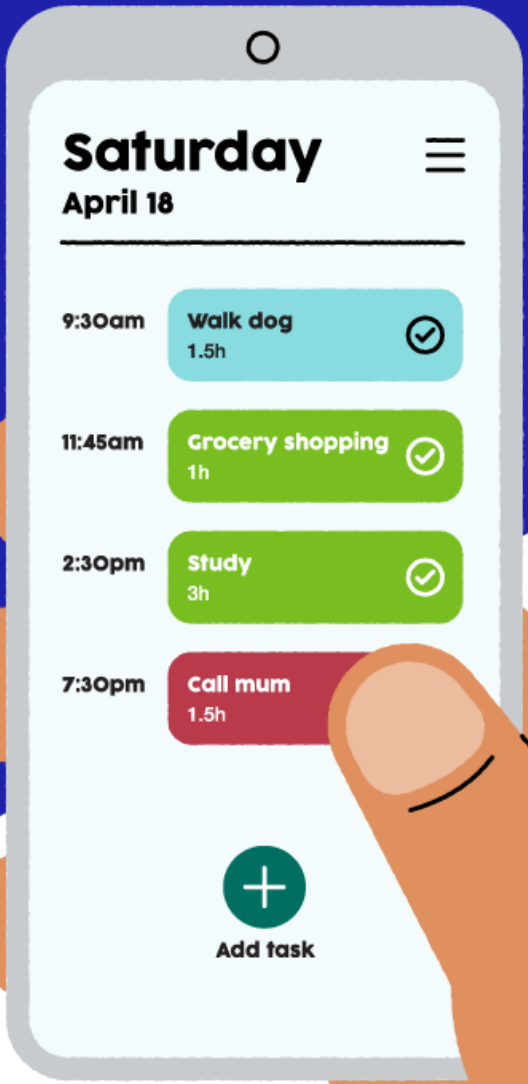


النصيحة الثانية

تعلم مهارات جديدة للأوقات الصعبة

تعلم مهارة جديدة للأوقات الصعبة مهم لأنه

- يساعدني على استيعاب نفسي
- يعطيني شعور الإنجاز
- يبني ثقتي بنفسي
- يزيد من طاقتي
- يحفزني على المثابرة



بعض الأشياء التي تساعدني في الأوقات الصعبة هي أن:

- أقلل من استخدام مواقع التواصل الإجتماعي
- أذهب للتنزه خارجاً
- أفكر بشكل إيجابي حول نفسي
- أمارس بعض التمارين
- أكون أكثر إدراكاً وتأملاً
- أقضي الوقت مع العائلة ولأصدقاء
- أرسم وألون مخططاتي
- أكتب يومياتي او مشاريعي
- تدوين ما يحدث من حولي والطرق المختلفة التي يمكن التعامل معها

الحياة إما مغامرة جريئة ومهارات جديدة او لا شئ

النصيحة الثانية

تعلم مهارات جديدة للأوقات الصعبة

عندما تكون الأمور صعبة أشعر ب:

ماذا أفعل عادة في الأوقات الصعبة؟

هل يساعدني على الشعور بالتحسن؟

هل أريد أن أفعل شيئاً مختلفاً في الأوقات الصعبة؟

ما هي المهارات الجديدة التي أود أن أتعلمها للأوقات الصعبة؟

من يستطيع أن يساعدني في تعلم مهارات جديدة؟

