

النصيحة الثالثة كُون علاقات



قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يهتمون بيّ:

- يعطيني طاقة
- يشعرنني بالإنتماء
- يساعدني على الاسترخاء
- يجعلني أشعر بالدعم

كيف أستطيع ان أطور من وسائل التواصل مع الأشخاص؟
استطيع أن:

- أحيط نفسي بالأصدقاء الذين يسعدونني وأستطيع ان أكون على طبيعتي معهم
- أكون العديد من الصداقات وأتغلب على صعوبة التواصل مع الأشخاص الجدد
- أشارك افكاري ومشاعري وأكون صريح مع أصدقائي
- الإهتمام بنفسي يعلمني كيف أهتم بالآخرين

قضاء الوقت مع الأصدقاء مفتاحُ سعادة الإنسان

النصيحة الثالثة كوّن علاقات

ماهي الأشياء التي أحبها و تجعلني أشعر بحالة أفضل؟

بالمواقف الإجتماعية...



أكون:

جريء / خجول

هادئ / صاخب

أحب

مجموعات كبيرة / مجموعات صغيرة

تبادل الأحاديث / القيام بالنشاطات