

طلع الوحش الى جواك

- ❖ أنت عارف ان عقلك مسئول عن 20% من نجاحك و 80% المسئول عنهم هو طريقة تفكيرك أو قراراتك
 - ساعات كثير مشاعرك ناحية حاجة معينة أو حد معين بتمر بمرحلة من الخمول .
 - ساعات كثير بنعمل حاجات مش عايزين نعملها وبنأخذ نتائج برضه مش عايزينها بس بنعملها فى كل الأحوال ...
 - ✚ تفكر هو انت لازم تكون فى المكان المناسب والوقت المناسب علشان تأخذ فرصتك؟
 - ✚ طيب هو انت كام مرة كنت فى المكان المناسب والوقت المناسب وضيعت كل حاجه؟
-

• لازم تعرف انك متحاوط بالفرص في كل مكان ، لازم تتعلم انك تاخذ قرار وتنفذه

• لازم تعرف انك حتي لو في وسط حاجات كتير وحشه وواحد قرار بطريقه صح هتطلع نتيجة كويسه وتقدر تحقق النجاح .

• فيه حاجات جواك انت بس اللي تقدر تتحكم فيها ، علشان تقدر تتحكم فى ال 80% اللى هم سبب حاجات كتير فى حياتك لازم يكون فى تكامل بينهم وأولهم

معتقداتك :

هى حاجات جواك انت مقتنع بيها مالهاش أى علاقة بحاجة حواليك ، ممكن يكون فى حاجات حصلت تفرح لكن انت مش فرحان بيها وده بيكون سبب الحاجات اللى انت بتحطها جواك ،

معتقداتك هى اللى هاتخليك تحس انك وصلت لأي حاجة وراضى عنها ومبسوط ، أو وصلت لكن ولا راضى ولا مبسوط

(معتقداتك عن اي حاجة في حياتك هي اللي بتشكل حياتك
مش الحاجة نفسها)

القيمة: 

لو سألتك ايه معني اي حاجة في حياتك هاترد
بقيمتها

■ واحد بيشتغل شغل كويس وبيكسب منه فلوس كتير
لكن بيصرفها في حاجات تافهه
لا بيساعد حد ولا مستقر في حياته ، ولا الشغل ولا
الفلوس ليهم أى قيمة فى حياته ، كأنهم مالهمش
وجود ...

إيه أهم حاجة فى حياتك؟

برضه إجابتك هاتكون قيمة الحاجة دي ،

لإن القيمة هي اللي هاتحدد ترتيب كل حاجة فى حياتك ، أى
قرار هاتأخذه لازم تكون عارف قيمة وجوده فى حياتك ، ده
هايديك دافع انك تقدر تحقق قرارك وتنفذه

■ ابدأ هات ورقة وقلم واكتب الحاجات الموجودة فى حياتك وشوف قيمة وجودها.

(القيمة هي اللي بتدي اي حاجة معنى)

✚ خزان طاقتك :

كل واحد مننا جواه خزان مليان طاقة سلبية وإيجابية
بيأثر على ردود أفعالنا

■ لو انت نازل الصبح مبسوط وخزان طاقتك الإيجابية
مليان وحد جه كسر على عربيتك هاتلاقى نفسك
بتبتسم وبتقول ماحصلش حاجة ، لو نفس الموقف
ده حصل وخزان طاقتك الإيجابية قليل هاتلاقى نفسك
زعت و اتعصبت واتخاقت.

• لازم تعرف انك ماينفعش تأخذ أى قرار فى حياتك
صغير أو كبير وان ماعندكش مخزون عاطفى بالطاقة
الإيجابية ناحيته

✚ اتعلم تتكلم صح مع نفسك :

لازم تعرف ان طريقة تفكيرك مع نفسك هي عبارة
عن أسئلة وإجابات بينك وبين نفسك ،

بتسأل أسئلة ناحية موضوع معين وانت بتجاوب
عليها جوه عقلك ، الأسئلة دي بتأخذ طاقتك ناحية
الموضوع وتخليها سلبية ، يا تشحنها بطاقة إيجابية
لها تاثير علي قرارك في الموضوع

■ لو انت في علاقه مع شخص وحصل مشكله وبدأت
تفكر في الموضوع مع نفسك ، وبدأت تسأل نفسك
❖ بشكل سلبي هاتسأل نفسك

- هو أنا ازاي ماكنتش شايف عيوبه؟

- هو أنا ازاي كنت هأكمل معاه؟

- هو عمره ما هيتغير ؟

طبعاً الأسئلة ديه هاتخليك تنهى العلاقة فوراً

❖ بشكل إيجابى هاتسأل نفسك

- هو أنا قصرت معاه فى إيه؟

- هو ايه اللى ممكن نعمله عشان نصلح العلاقة؟

- أنا عارف أنه بيحببنى وأكيد غلط غصب عنه

طبعاً الأسئلة ديه هاتخليك تشحن طاقتك ناحية الشخص
التانى وتكمل معاه

• دائماً اسأل الأسئلة الصح وراقب عقلك واعرف أيه
الأسئلة والتفكير وخليك واعى بعقلك ،

ما تخترش ان تفكيرك يقودك للانانية ، او الحكم علي
حاجه بالفشل وهي اساسها النجاح لكن محتاجه زقه منك
بس .

• لازم يكون عندك وعي بقرارتك ، قبل ما تقرر اتأكد ان
خزان طاقتك مليان طاقة إيجابية ، علشان ماتضيعش
كل حاجه.

ابدأ فكر تفكيرك ده حقيقى ولا كلام وخلاص ، علشان أنت
متعصب وواحد موقف

• فكر بعقل وقلب علشان تكون عادل وتقدر توصل
لقرار سليم

أهم قرار لازم تأخذه انك لازم تكون سعيد فى كل الأحوال ...