

إكتشفي
جوانبك
الإيجابية



هالة كاظم
HALA KAZIM





1 اهتمي بجسمك:

صحتك كنز و هي أغلى ما تملكين، لأن بدونها لن تستطيعي القيام بمهامك اليومية و واجباتك تجاه نفسك و عائلتك و مجتمعك. لذلك أول شيء عليك القيام به أن تحافظي عليها من خلال التمارين الرياضية و التغذية الصحية و النوم الكافي.

2 اهتمي بعقلك:

أفضل طريقة هي القراءة في كافة مجالات الحياة ليكتسب ثقافات متنوعة، و الإستماع إلى المحاضرات و ممارسة التأمل و التركيز على الإمتنان لكي يتوسع إدراكنا و وعينا في الحياة.

3 اهتمي بعواطفك:

العواطف هي التي تحقّز دوافعك و تبني قوتك. بإمكانك إستخدام عواطفك و جعلها الوقود التي تساعدك على تطوير ذاتك من خلال ممارسة تمارين التنفس و التأمل و إستخدام قوة التخيل.

4 اهتمي بعلاقاتك مع الآخريين:

من المستحيل أن تعيشي حياة غنية بدون أن تبني علاقات قوية مع وضع الحدود الصحية معهم. مثلاً: مشاركة الآخريين هواياتنا و مناسباتنا المختلفة و الإلتقاء بهم. أيضاً مخالطة جميع أنماط الشخصيات و الثقافات المختلفة.

5 إستمعي لصوتك الداخلي:

استمعي إلى حدسك و صوتك الداخلي الخافت عندها ستجدين الجواب على جميع أسئلتك.

اللحظات التي أسعدت فيها الآخريين:

1

2

3

الأشياء التي تميزني:

1

2

3