

مهارات التعامل مع الذات

1426/11/23 :

<http://www.asiri.net>

saeed@asiri.net

-
-



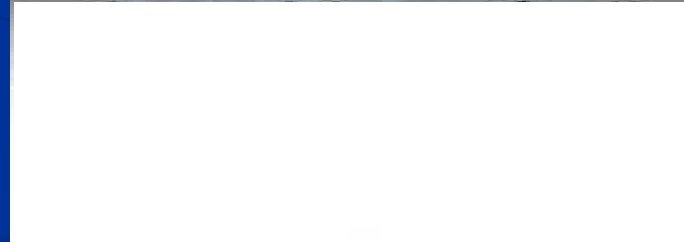
-



-



-



•



•



•



•



•



•

•



.

⋮

...

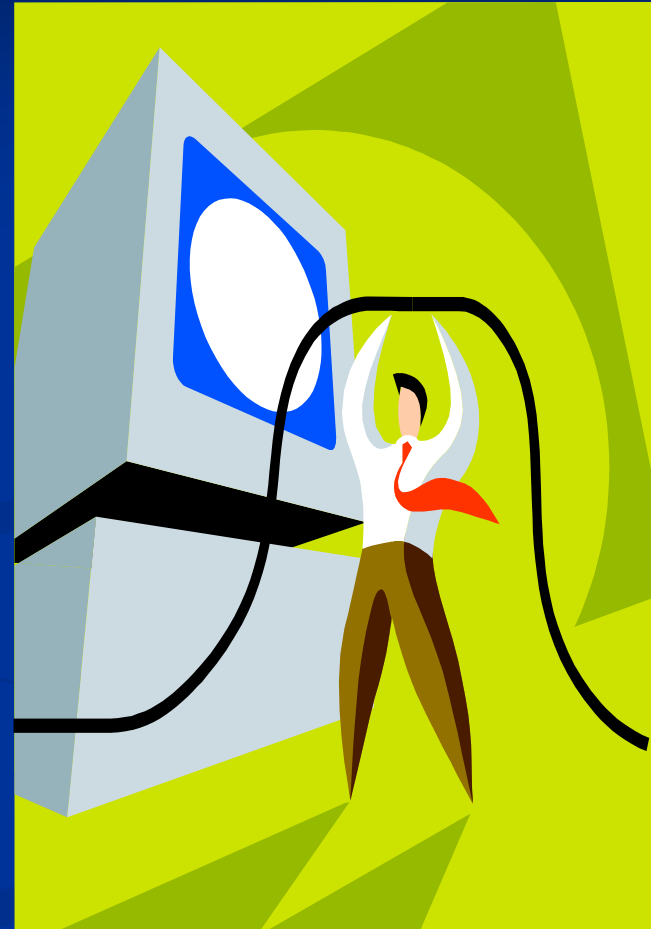
(...)

⋮

⋮

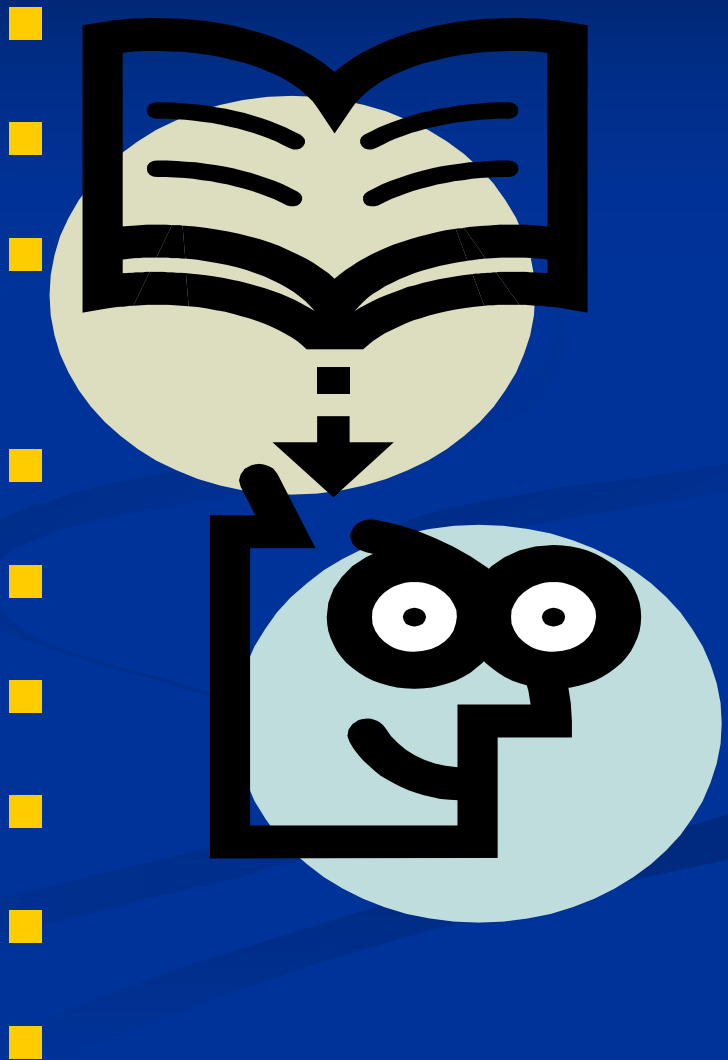
⋮

.

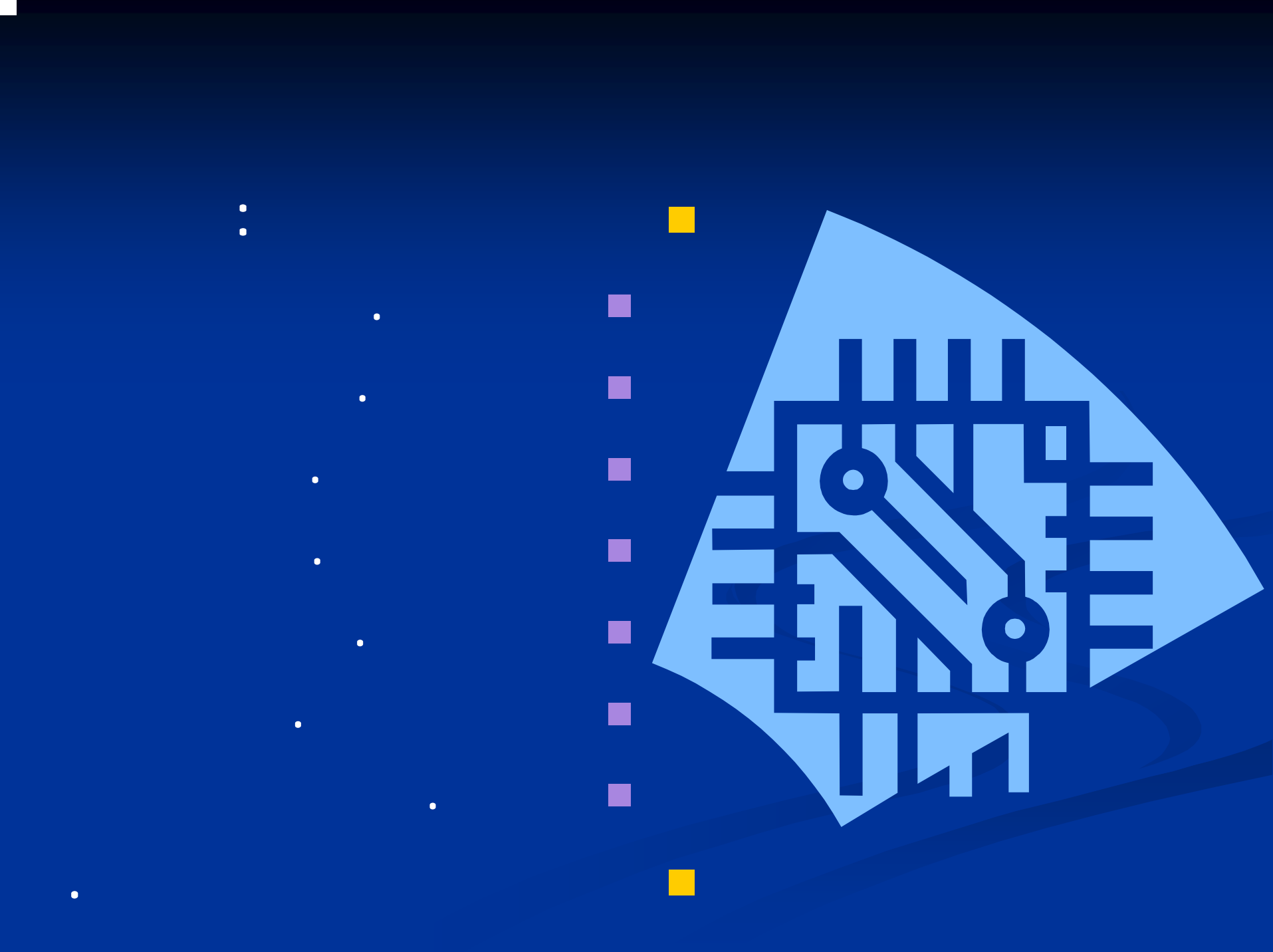


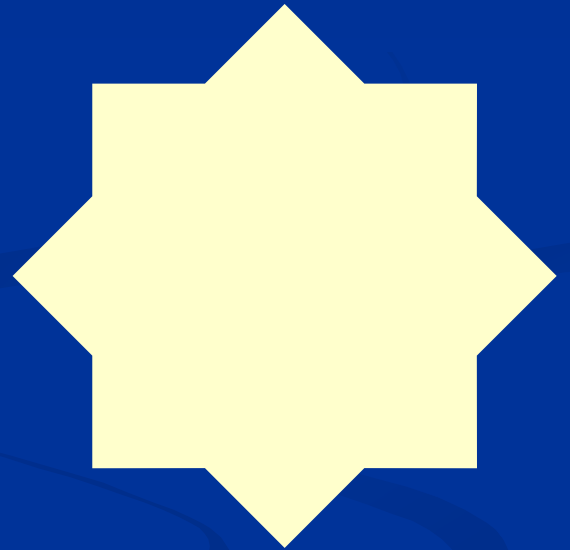
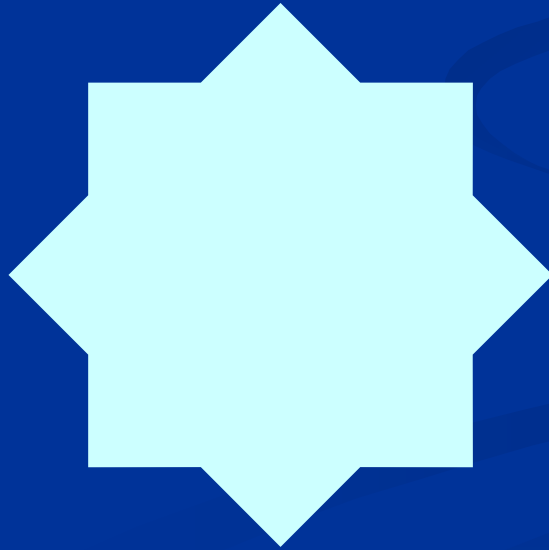
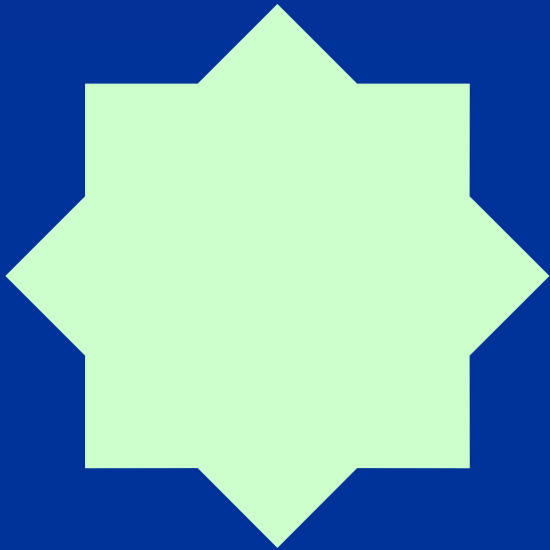
%90

50



.():
. ()





•
•





⋮

(...)

(...)



.

() :

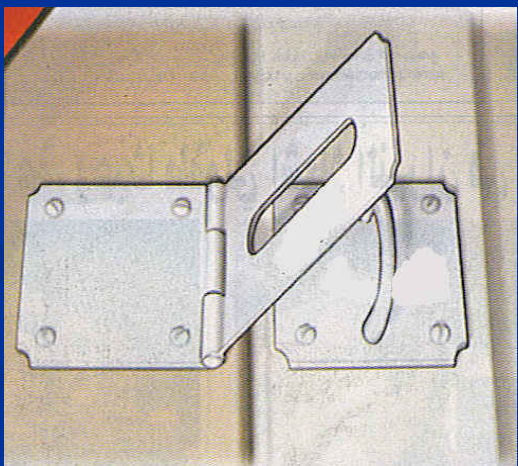


⋮



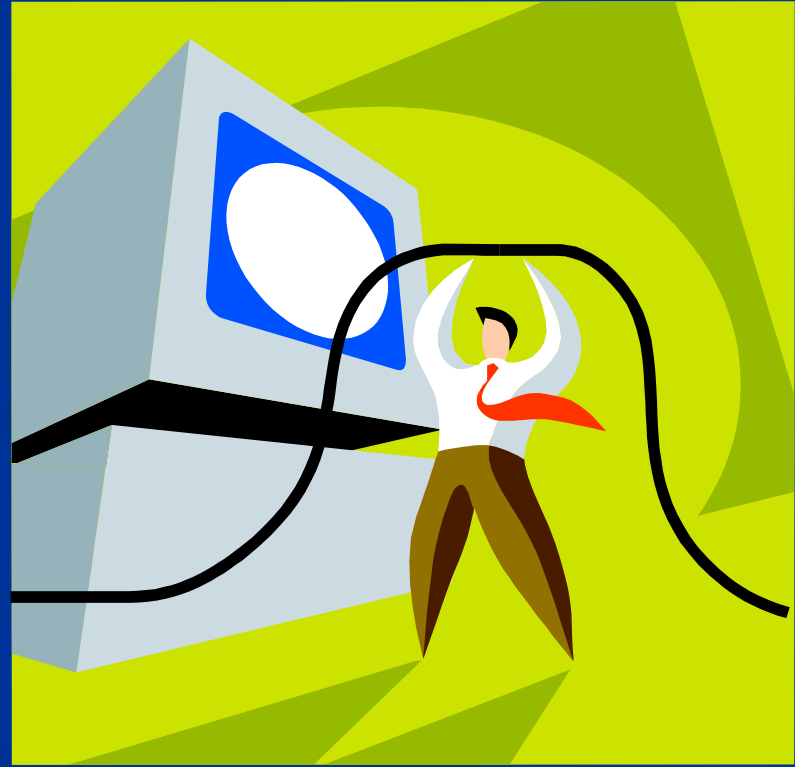
(...)

:



If u always do what u've laways done

-
-



مهارات التعامل مع الذات

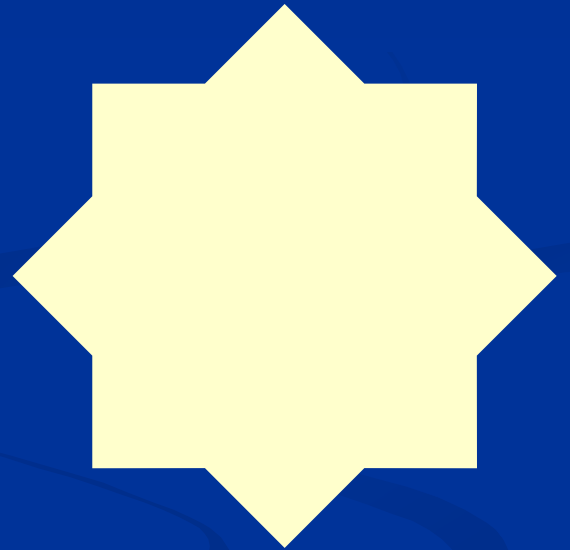
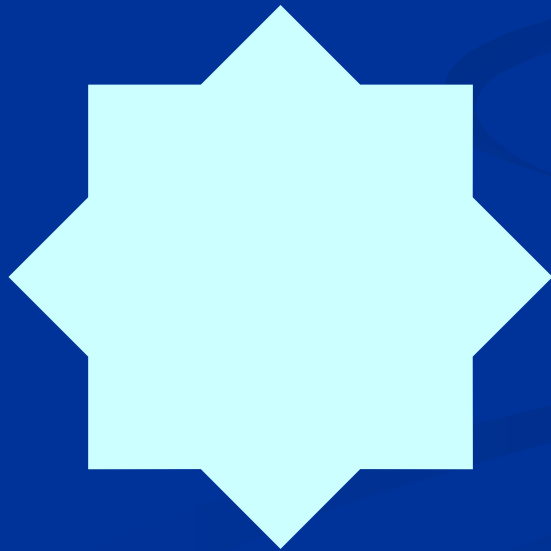
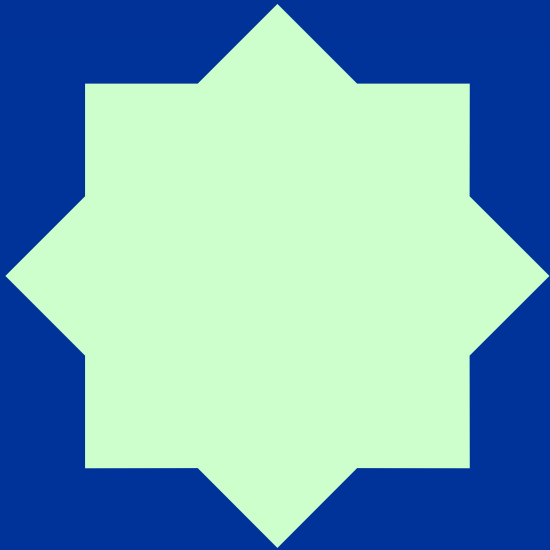
1426/11/23 :

<http://www.asiri.net>

saeed@asiri.net







50

1

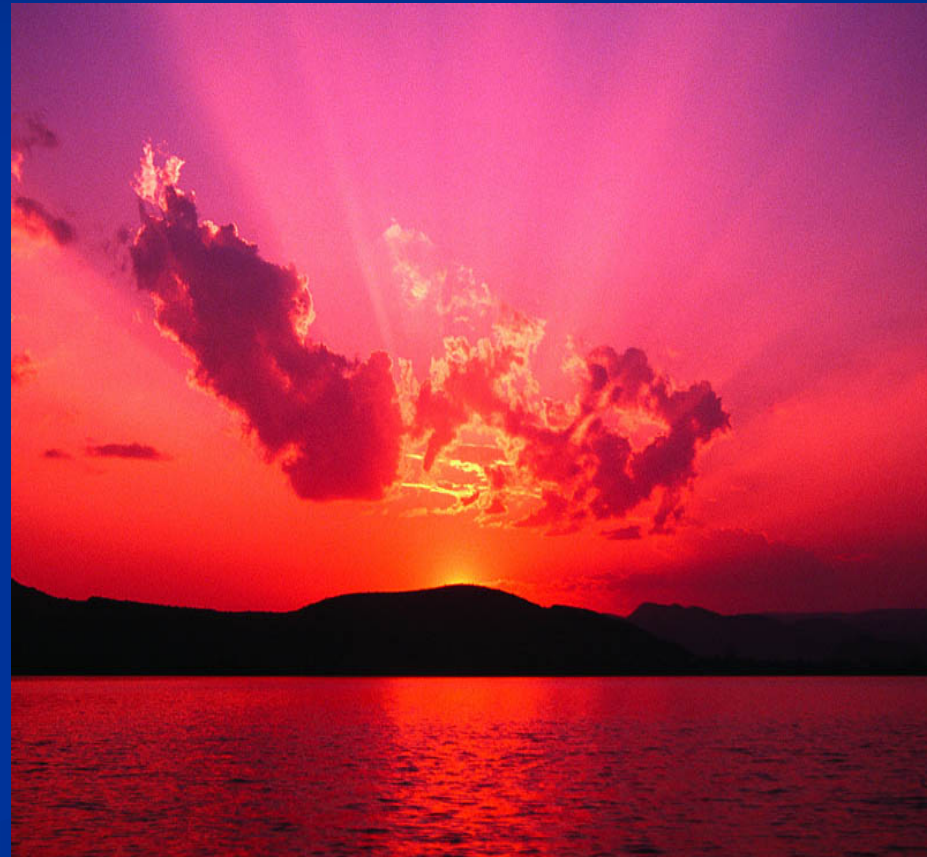
:



(..) ■



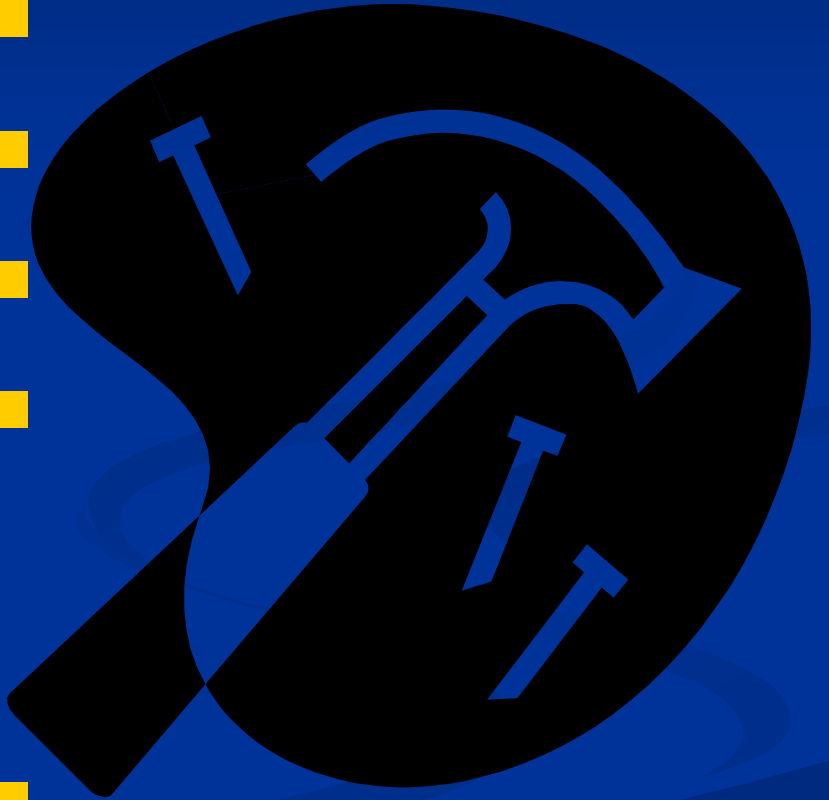
(... ..)





- - - -

:
.



الشعور	القول	ت
		1
		2
		3
		4
		5

الشعور	القول	ت
		1
		2
		3
		4
		5

الشعور	القول	ت
		1
		2
		3
		4
		5

()





⋮

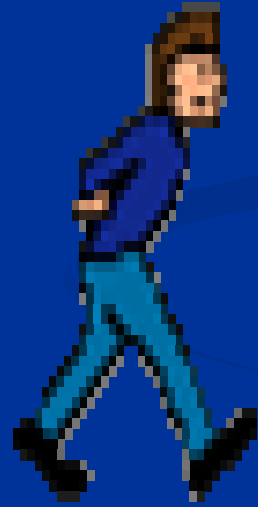
⋮

%97

⋮

%3





5

:

:

A

B

C



•
•



•
•



•
•



% 25



:
14-5-3 :

:

:

:

•
•



•
•
تحديد الهدف إيجابيا : أنا متوكل على الله

■ التكرار : 14-5-3

■ الفيض الحسي:

■ الحقيقية :الصحة ، المشاهدة ، السماع ، القراءة

■ التخيلية

■ التطبيق :

■ التمثيل

■ على انفراد

■ مع من تحب

■ مع شريحة صغيرة



.



.

.

)

.

(



.

شكرا لكم على الحضور والإتصات

<http://www.asiri.net>

saeed@asiri.net